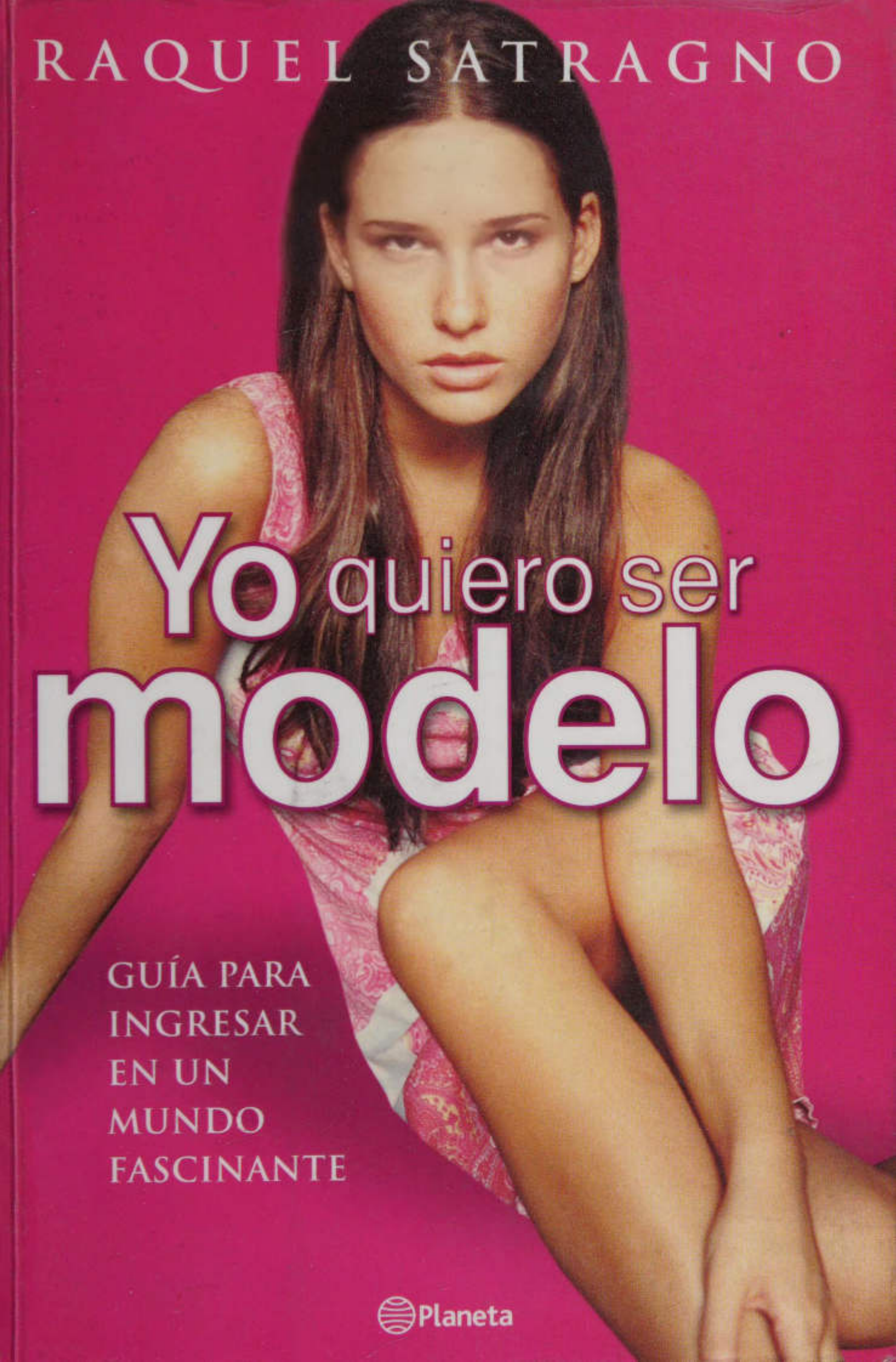
RAQUEL SATRAGNO

Yo quiero ser modelo

GUÍA PARA INGRESAR EN UN MUNDO FASCINANTE



Planeta

FOTO: CAMPAÑA PUBLICITARIA PARA "LOS LUMINOSOS", DE ROBERTO GIORDANO

RAQUEL SATRAGNO nació en San Justo, provincia de Buenos Aires. Comenzó su carrera de modelo a los quince años; desde muy joven fue tapa de revistas y tuvo una exitosa trayectoria en la Argentina y en Europa. Trabajó para las publicaciones más importantes del mundo y fue la primera modelo argentina que ingresó en una agencia de *top models* (Elite). Ha sido imagen de la alta costura parisina, y también de joyeros, peleteros y marcas de cosmética y de perfumes.

Hace más de diez años que enseña las técnicas de su profesión, asesorando especialmente en los aspectos que hacen al mejoramiento de la imagen personal. En la actualidad dirige la agencia de modelos *Sommet* y se dedica, además, a la fotografía, el diseño de modas y la conducción de megadesfiles.

YO QUIERO
SER MODELO

YO QUIERO
SER MODELO

Yo quiero ser modelo

YO QUIERO
SER MODELO

Raquel Satragno

Yo quiero ser modelo

Guía para ingresar en un mundo fascinante

Planeta

Diseño de cubierta: María Inés Linares
Diseño de interior: Osvaldo Gallese
Ilustraciones de interior: Silvia Sánchez

© 2001, Raquel Satragno

Derechos exclusivos de edición en castellano
reservados para todo el mundo:
© 2001 Grupo Editorial Planeta, S.A.I.C.
Indpendencia 1668, 1100 Buenos Aires

ISBN 950-49-0779-2

Hecho el depósito quer prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

A mis grandes compañeros en la vida,
mis hijos Ilan y Kari

ÍNDICE

Introducción 13

PARTE I: Conociendo el mundo de la moda 15

Introducción al modelaje 17
• ¿Ésta soy yo? • Libertad: tiempo y dinero • ¿Cuánto gana una modelo? • ¿Cómo comenzar? • Cambia... todo cambia • ¿Por qué me miran tanto?

Escuelas y agencias de modelos 27
• Ir a la escuela • Cómo son los cursos • Buscar una agencia • Pedidos de agencias internacionales

Las agencias de publicidad 35
• Actores y modelos • Gráfico • Chevrolet, la anécdota

Capitales de la moda 41
• Milán • París, la puerta

Fotógrafos del mundo 46

Los mejores diseñadores 48
• ¿Cómo encontrar lo que vamos a usar cada temporada?

Un siglo de revoluciones (1900-2000) 54
• ¿Cuándo empezaron las modelos a ser muy famosas? • El Ave Fénix

PARTE II: Tabúes, riesgos y consejos 59

Tabúes, riesgos y consejos 61

• Ser profesional • Tener imagen de marca • No pagar nunca • Sería bueno que lo supieran • La boca del león • De la autoestima...

Cultura: ¿Las modelos son tontas? 73

• ¿Qué le vas a pedir, si tiene diecisiete años? • Casos de terror... • Ir de shopping o de museo • Doña curso • Disfrutar más que padecer

Inconvenientes en agencias y escuelas 82

• De los noviazgos... • De los cobros... • De los cursos truchos... • Del maltrato... • De los contratos... • De la seguridad...

Inconvenientes en la vida privada 93

• ¿Puede una modelo estar de novia con un celoso? • Toda la familia participa • Los novios de las modelos • ¿De quién es la vocación, de la mamá o de la hija? • ¿Se pierde a las amigas de la infancia? • Dos opciones • Las modelos y la prensa indirecta

PARTE III: Sin salud no hay belleza 101

Higiene y belleza 103

• Te levantarás despacio... • Y te alisarás el pelo... • Piel lisa y suave • Máscaras de belleza • Cómo desmaquillarnos • Depilación

Alimentación 111

• Una salud de hierro • Los líquidos • Los sólidos • Lo que deberíamos evitar • Algunos secretos • Las seis comidas

Gimnasia y deportes 130

• ¿Qué gimnasia conviene hacer? • Deportes para tener buen cuerpo • La lucha contra la celulitis • Durante toda la vida • Relajación

Importancia de la voz – La respiración 136

• Respirar y modular • Mejor ni hablar...

Equilibrio-filosofía de vida 140
• La meditación • El humor • El propio amor • La curiosidad

PARTE IV: Estética e imagen 145

Mi experiencia 147
• Dos carreras • Algunos de mis logros • ¿Está bien hacer desnudos? • Momentos sublimes en mi carrera

Maquillaje 156
• ¿Debe corregirse la imperfección? • Siempre hacerse una base • Los pasos de un buen maquillaje • Maquillaje para casting • Maquillaje sofisticado para desfile • Maquillaje con color • Detalles para estar mejor • Lista de elementos necesarios

La figura 166
• Medidas • Altura • Ropa imprescindible

Castings 169
• ¿Qué es un casting? • ¿Sólo las diosas van a los castings? • Cómo armamos nuestro book

La pasarela 174
• No sirve ser autodidacta • ¿Qué es desfilar bien? • ABC para caminar • Giros • Poses de salida a la pasarela • Producción de desfiles • Distintos tipos de desfile • Me mataba practicando hasta que lo sacaba • La mirada del público

Las modelos y la televisión
Frente a las cámaras 184
• Estar preparada • Consejos (una vez superado el shock)

Fotografía 188
• Algunos consejos • Algunos datos • Un secreto

Imprescindible: el bolso para trabajar 191
• Peinado • Maquillaje • Zapatos • Una docena de alfileres de gancho • Medias • Detalles • Desodorante

PARTE V: Filosofía de una modelo 195

Cómo generar continuidad 197
• *Un arma de doble filo*

Tener ángel, encanto, carisma 202
• *Tocada por una varita...* • *Cuando no quieren presentarse* • *La adicción a las cirugías* • *El factor azar* • *No hay que perderse* • *¿Por qué unas tienen carreras cortas y otras tienen carreras largas?*

Buena onda 209
• *Pase lo que pase...* • *La importancia del carácter*

Una puerta a otras profesiones 213
• *¿Qué pasa con las que no son modelos?* • *Hay una edad límite*

Vivir con la fama 216
• *¡Caramba... soy yo!* • *Prensa y privacidad* • *Y siguen las sorpresas*

Introducción

Amanece, un día comienza, sólo que para vos, futura modelo, todo va a cambiar.

Desde temprano, obreros han estado empapelando la ciudad. Ahora es tu imagen la que sonríe a los pasantes, robando corazones, suspiros, admiración.

Entraste al mundo de tus sueños, mañana serás famosa... Son tus fotos las que los adolescentes coleccionan. Las mujeres imitan tu estilo, personal, inconfundible, sólo tuyo. Te diferencia de los demás, sorprende desde las vidrieras. ¡Y qué bueno! También estás en el cine y la televisión.

Ahora tus movimientos cobran vida. Muchos se preguntan cómo llegaste hasta aquí.

El camino comenzó cuando te animaste a presentar tus fotos, que no eran profesionales, en una agencia de modelos. La persona que te recibió reconoció en vos las facciones que los clientes buscaban. Aunque, claro, tuviste que cambiar el color de pelo, mejorar y actualizar el cor-

te, elegir entre tu ropa la que te quedaba mejor. Y así te presentaste a tu primer casting.

¿Y qué sucedió?

A pesar de que había modelos famosas, te eligieron a vos...

Parte I

Conociendo el mundo de la moda

Introducción al modelaje

Es innegable que hay trabajos interesantes para las mujeres y que muchos les brindan una variedad importante de satisfacciones. Sin embargo, ser modelo es el trabajo más agradable que pueda existir. La sorpresa, los gustos, la alegría de lo inesperado, circunstancias extraordinarias en los trabajos más comunes, son moneda corriente en la carrera de una modelo.

¿Existirá algún trabajo más vinculado al placer? Un buen día, una varita mágica te toca y te convertís en la elegida para tener infinitas satisfacciones.

¿Ésta soy yo?

La sorpresa aparece mirando una revista, o por la calle. Por ahí venís distraída en un taxi y ves un muro de punta a punta con tus fotos. O llegás a Alemania, un país des-

conocido, y tu imagen ya está ahí, en afiches, paneles mega de más de cincuenta metros.

Verse por primera vez en una revista es reconocer la propia imagen desde un asombro maravilloso. Porque cuando una mujer ha decidido ser modelo, ya se ha contemplado en el espejo infinitas veces, conoce sus virtudes y sus defectos al detalle, tiene fotografías suyas que le gustan, pero nada de esto es semejante a la experiencia de verse por primera vez en una revista. Ahora se trata de una representación enteramente distinta, de un descubrimiento; porque la mujer que vemos en ese instante es una modelo profesional, y ligada a esa imagen pública está la sorpresa de ser el centro de muchos comentarios.

Sucede que esta nueva imagen transmite no sólo las formas conocidas, sino la propia personalidad como modelo, que es verdaderamente reciente. Aquí entra en juego también el arte del fotógrafo, la creatividad del maquillador, los efectos de la luz, la seducción del producto promocionado.

El primer encuentro con la propia imagen es una experiencia muy fuerte para una modelo; la percepción del color y la sensación de satisfacción generan una suerte de incredulidad... Porque, inevitablemente, lo primero que una se pregunta en esta circunstancia es: "¿Ésta soy yo?".

Luego de este descubrimiento inicial, el paso siguiente es la sorpresa en cuanto a las cosas para hacer y los desafíos con los que una modelo puede toparse. Por dar un ejemplo, a una chica la preseleccionan para hacer una publicidad en la que una bruja se le aparece a un príncipe

que está a punto de darle un beso a una princesa, y entonces el príncipe, viendo la belleza incomparable de la bruja, no sabe a cuál de las dos darle el beso. Quiero decir, la sorpresa de tener que ponerte linda para... ¡hacer de bruja!

Otro día te dicen que tenés un viaje a un lugar magnífico, por ejemplo al Caribe, a sitios como La Martinica, Guadalupe... lugares que de otra manera no conocerías.

Yo he estado en Ceilán, en el Mar Rojo, en Eilat (Israel), en Egipto, en Marruecos, Sudán, Kenia (África).

En estos lugares las modelos tienen mucho tiempo libre en función de los horarios más o menos convenientes para la fotografía. Todos esos momentos que por asuntos técnicos quedan descartados para el trabajo, son ideales para salir de paseo y disfrutar del sol.

Libertad: tiempo y dinero

Trabajando como modelo se disfruta muchísimo. Porque las chicas van pasando de a una o de a dos, y mientras éstas trabajan, seis descansan. Yo tenía dos amigas dinamarquesas que bordaban manteles. Ganaban más dinero bordando que como modelos top (¡500 dólares por día!).

En estos ratos libres, muchas leen y algunas duermen. Los libros que más se ven entre las modelos son los esotéricos, los de religión y los de autoayuda. Raramente una modelo lee literatura seria, salvo algunas novelas. Y las

que siguen carreras universitarias aprovechan para estudiar. Mientras esperan ser fotografiadas abren sus apuntes, sus fotocopias, etcétera.

Otra de las ventajas de ser modelo es poder tomarse vacaciones en cualquier época del año. Lo único que hay que hacer es avisar con tiempo en la agencia: "Mirá, estos quince o veinte días no me des trabajo porque voy a estar en...".

Así, una modelo es libre no sólo porque tiene dinero, sino porque mientras ejerce su carrera puede disponer de su tiempo.

Además, el alto poder adquisitivo da a las modelos la posibilidad de elegir dónde quieren vivir. Muchas eligen el country como vivienda fija porque les da una calidad de vida que en otro sitio no tendrían; disfrutar de la vida al aire libre contribuye además a cultivar ese aspecto saludable que les garantiza continuidad en el trabajo.

Finalmente, ser modelo permite a muchas mujeres ejercer otra profesión sin dejar de modelar. Hay psicólogas, abogadas, ¡hay de todo! Y es bueno decirlo.

¿Cuánto gana una modelo?

En la última campaña de Dior, la modelo cobró dos millones y medio de dólares, y una campaña en nuestro país permite a una modelo ganar alrededor de diez mil dólares.

Por supuesto, no todas ganan esto. Aproximadamente, una chica que recién comienza puede cobrar cien pesos por desfile, y una top (como Claudia Schiffer) cobra alrededor de sesenta mil dólares por el mismo trabajo. En síntesis, lo que una chica gana desempeñándose como secretaria, vendedora o recepcionista durante un mes, siendo modelo lo puede ganar en un día. Y mucho más también. Del mismo modo, una modelo puede ganar en un mes la suma que la mayoría de los puestos requiere un año de trabajo.

Por ejemplo, por una foto unitaria para una publicidad gráfica en vía pública, una modelo puede cobrar tres mil pesos. ¿Cuánto trabaja para hacer esa foto? Cinco horas. Para ganar la misma suma, una secretaria trabaja tres meses, o más. Entonces uno dice: ¡Qué tentador este trabajo! ¿no? Porque para ganar esos tres mil pesos invertiste un día, lo cual supone que mientras trabajás de modelo podés hacer muchas otras cosas. Por ejemplo, jugar al tenis, estudiar, tener hijos, pasear...

Hay modelos que firman contratos por un millón de dólares. Esto no quiere decir, como suponen algunas personas, que le pagan esa suma, sino que le van a dar trabajo por un millón de dólares. Pero tampoco es para despreciar...

Durante las vacaciones de invierno o verano, las modelos suelen ser invitadas para promocionar centros de sky y playas de moda, por lo que se encuentran vacacionando ¡totalmente gratis! Las que tienen contrato de exclusividad con alguna marca de ropa, ni siquiera tienen

que preocuparse por el "qué me pongo"... ¡Todo de regalo! Por supuesto, también son invitadas a restaurantes, lugares nocturnos y cuanto evento social ocurra. En fin, invitadas a degustar esto o aquello, se acostumbran a comer cosas ricas. Y la verdad es que tanto se acostumbran a la buena vida que generalmente terminan casándose... con un millonario.

¿Cómo comenzar?

En primerísimo lugar, teniendo el coraje de presentarse en una agencia con sus fotos. No hace falta que las fotos sean maravillosas; el objetivo es que la agencia pueda conocer la imagen de la modelo, comprobar si es fotogénica y, por último, conservar sus datos para poder comunicarse con ella en el futuro.

En segundo lugar, está la posibilidad de anotarse en un concurso. Porque a veces en las agencias de modelos están todos ocupados trabajando en otra cosa y, entonces, a lo mejor llega una chica sublime y en ese momento no hay nadie que pueda darse cuenta de que esa chica es extraordinaria.

El concurso permite ver a la modelo en traje de baño, vestida, caminando, etcétera. No es para nada raro que muchas chicas sean vistas recién en ese momento, aun cuando hayan dejado fotos en agencias. Puede suceder que nadie las haya visto antes por diversas razones, por ejemplo, porque no estaban bien arregladas el día que se

presentaron, porque quienes las recibieron estaban muy ocupados, etcétera.

En tercer lugar, una chica puede comenzar a ser modelo por azar. En Sommet hay una modelo que trabaja muchísimo y que yo la descubrí mirando zapatos en la vidriera de la esquina. Había que reconocerla, porque tenía anteojitos, estaba despeinada, no justamente producida para pasar ese examen. Si bien no era una profesional, había hecho algunos desfiles en Paraguay, pero había dejado de trabajar. Yo la tomé y lo primero que hizo conmigo fue un comercial para Alemania, lo cual significó una gran alegría para ella, ya que ése era su país natal. Y ha trabajado muy bien desde entonces.

Yo sé reconocer a una modelo por la calle, y he tenido muchos problemas a raíz de esta situación. Esto lo aprendí de mi patroncito europeo, John Casablancas, que es el dueño de la agencia más grande del mundo, Elite, en París. Trabajando con él pude observar cómo traía a las chicas. Viajaba a los países nórdicos y volvía con las futuras modelos en bruto; había que pulirlas. Entonces yo siempre observaba cómo eran, cómo las mejoraba. Les cambiaba el corte de pelo, las hacía bajar de peso, les enseñaba a maquillarse y demás. Así, transformaba ese diamante en bruto en un diamante pulido. ¿Por qué digo que tuve problemas? Porque las otras agencias esperaban que yo terminara de formarlas para piratear, esto es, llevárselas y cosechar así lo que yo había sembrado. Por suerte no les gustó que yo dijera que pirateaban y hoy no las persiguen como antes.

El itinerario de la carrera comienza cuando, durante el primer año, se hace un curso de modelo. Allí es donde se transforma una chica en lo que podría ser una modelo profesional. Se le cambia la imagen, que es un trabajo muy particular, de cada una. No necesariamente alguien va a ordenarle a la modelo que se corte el pelo o que haga esto y aquello, sino que la misma persona va participando de su propia transformación. Los profesionales le van sugiriendo cosas y poco a poco se van evaluando las mejores condiciones para su estilo.

A veces el cambio lo producen ellas mismas con las herramientas que van adquiriendo durante ese primer año en el que hacen el curso. Es decir, dentro de lo que van viendo se van identificando con una personalidad determinada y entonces van construyendo su imagen orientando el cambio hacia ese estilo.

Cambia... todo cambia

Con frecuencia, las chicas que empiezan el curso de modelo no son las mismas que lo van a terminar. Cambian totalmente. ¿Qué es lo que cambian? Mejoran el peso, la piel, el pelo; aprenden a maquillarse, eligen mejor la ropa...

A diferencia de lo que se supone, la reacción de los padres de las chicas que comienzan la carrera es sumamente positiva. Sucede que muchas cosas que las mamás se cansaron de repetir, de repente las hijas comienzan a ha-

cerlas. Por ejemplo, en cuanto a la alimentación. Las chicas empiezan a comer lo que nunca en su casa quisieron ni siquiera probar, como verduras y pescado. Cuando las adolescentes se enteran de que comiendo ciertos alimentos naturales y sanos van a mejorar su piel o su pelo, empiezan a comerlos. Es así como inician la costumbre de comer más sano, de cuidar su alimentación, y eso en la casa es muy bien recibido, porque se termina la lucha por hacerlas comer.

Otro de los cambios principales en las chicas que comienzan la carrera es la desinhibición. Pierden gran parte de su timidez, adoptan otra postura, en fin, adquieren una actitud más segura. Y eso es también muy bien recibido por la familia. Verlas más seguras y pisando más fuerte en la vida se convierte en un motivo de alegría para los padres.

¿Por qué me miran tanto?

Una de las sorpresas principales del comienzo es que llaman mucho la atención. Por ejemplo, están en un colectivo y se empiezan a sentir observadas. Al principio sospechan que tienen algo mal puesto, que no se cerraron el cierre de la pollera o que se les rompió el pantalón. "¿Por qué me miran tanto?", piensan. No están acostumbradas, pero con el correr del tiempo les va pareciendo natural.

Como se imaginarán, cuando las chicas llegan a la escuela de modelos a hacer el curso son chicas muy monas,

aunque no estén perfectamente arregladas. Pero cuando empiezan a vestirse con onda, a saber moverse, a arreglarse más profesionalmente, la gente empieza a sentir una atracción especial por ellas. Si antes las miraban, ahora las miran mucho más. Lo que las hace más llamativas es su aspecto tan diferente, aunque no se pueda determinar exactamente dónde está esa diferencia. Porque si bien la ropa de las modelos de hoy en día no es muy distinta a la indumentaria de cualquier chica, se cuidan detalles que antes no se tenían en cuenta: accesorios, colores nuevos, combinaciones que antes ni hubieran imaginado. En fin, adquieren un look de revista, por eso la gente las mira tanto.

Esto es lo que una modelo aprende en la escuela, aquello que específicamente le va a dar ese look. Aprende lo que tiene que hacer. Aprende secretos.

Escuelas y agencias de modelos

Para poder trabajar como modelo hay que saber, y para saber hay que aprender.

Ninguna modelo se forma espontáneamente, estudia en una escuela de modelos. Allí aprende a caminar, a moverse, a maquillarse, a alimentarse.

¿Es importante ir a una escuela de modelos? La respuesta se podría contestar con aquella vieja expresión: "Como perro en cancha de bochas". Nada más cercano a la realidad de alguien que no se preparó y tiene la oportunidad de subirse a una pasarela.

Ir a la escuela

Como es obvio, una de las condiciones para ser elegidas a la hora de un desfile es saber caminar. Sin embargo, alguna vez hemos visto a hijas de algún famoso hacien-

do el ridículo en la pasarela y chocando con las mejores profesionales del país. Lo que aumenta el papelón. Sobre todo cuando, como sucede generalmente, no se trata precisamente de "bellezas".

En las escuelas serias, lo que se busca con el peinado, el maquillaje y el estilo en la manera de vestirse es mejorar la imagen personal. Y, créanme, las chicas cambian.

Muchas modelos no son un tipo clásico de belleza, sino que conjugan fuerza, personalidad y seguridad en sí mismas.

En una escuela se enseña a caminar con actualidad. Éste no es un aprendizaje sencillo. Ustedes tendrían que ver las veces que tengo que corregir cada cosa hasta que logro el resultado ideal.

No recomiendo los cursos cortos. Enseñar a caminar es como pulir diamantes. Primero se hace un trabajo más burdo y después el pulido final. Por eso muchas de nuestras alumnas hacen desfiles de alta costura.

Si les preguntamos a las alumnas cuáles son las clases que más les gustan, seguramente nos dirán que las de pasarela son las favoritas, también el maquillaje. Y no les puedo contar los nervios del primer día de fotografía.

La especialidad de las más chiquititas es la publicidad. Totalmente desinhibidas, conocen todos los textos de los comerciales que ven en la tele.

Hay familias que han mandado a nuestra escuela a todas las hijas que tienen. Primero vienen las más grandes, después las medianas y al final las más chiquitas. Mi experiencia es que cuando me confían una, me confían des-

pués las otras. O por ahí viene la grande y me dice: "Por favor, aceptá a mi hermana porque no la aguanto más". Cuando me preguntan cuáles son los requisitos para el curso, yo digo: pueden ser gorditas, pueden ser bajitas, no importa, a mí me gusta ponerlas lindas. Y muchas consiguen trabajo. Por dar un ejemplo, yo iba caminando por Santa Fe en el mes de septiembre, y la gente se iba dando vuelta porque pasaba una chica con el pelo impresionante, una figura divina... ¿Quién era? Era una de las gorditas de marzo. Cuando llegó a la escuela, además de gordita era feúcha, y había cambiado tanto que llamaba la atención por la calle. El cambio habitualmente se produce en seis o siete meses, de marzo a septiembre o a octubre.

Cómo son los cursos

Por lo general, los cursos requieren una asistencia de una hora y media o dos por semana. La duración varía según la escuela y se pueden comenzar en cualquier época del año. Por ejemplo, algunos duran tres meses y otros un año. Las chicas comienzan a cambiar realmente a partir del sexto mes, por lo tanto recomiendo los cursos más largos.

También se organizan cursos intensivos para chicas del interior que no tienen la posibilidad de permanecer en Buenos Aires durante un período tan prolongado. En este caso, la duración es de una semana a diez días, e inclu-

so hemos tenido alumnas de otros países. El curso termina cuando están más entusiasmadas, por lo que es común que hagan un perfeccionamiento de tres meses. Es muy linda la relación de amistad que nace en cada grupo, donde reina la buena onda.

Es bueno saber que las tímidas, antes de hacer el curso de modelo, pueden anotarse en lo que se llama curso de imagen, que sirve para evaluar la capacidad de desenvolverse; una vez realizado el mismo, pasan al curso de modelo propiamente dicho.

En nuestra escuela nunca pusimos requisitos, hemos tenido alumnas de baja estatura, gorditas e inclusive con defectos físicos; en todos los casos nos encanta ponerlas lindas. Muchas hacen el curso porque les divierte, y evidentemente hay un grupo que quiere ser modelo. Hemos tenido casos en que las chicas cambiaron tanto que al encontrarse con amigos íntimos éstos no las reconocieron. Recuerdo el caso de una chica que vino de Jujuy y se quedó en Buenos Aires por cuatro meses; cambió el color y el corte de pelo, bajó de peso y actualizó su forma de vestir. Cuando volvió a su casa, la mamá abrió la puerta y, ante su sorpresa, le dijo: "Señorita, ¿en qué la puedo ayudar?" Por increíble que parezca, su propia mamá no la reconoció. Sin ir más lejos, una vez mi papá me mostró una revista diciéndome:

–¡Qué linda que estás en esta foto!

–Papá, ésa no soy yo.

Buscar una agencia

Buscar un buen representante es un factor fundamental. Cuando yo llegué a Europa me presenté en las tres mejores agencias... ¡y me tomaron en todas! Y como me tomaron en las tres, elegí en cuál quería estar. Por supuesto, todas eran buenas, así que tuve que decidirme por una de las agencias considerando nuevos aspectos. Y elegí una en la que trabajaba una modelo que en esos momentos era mi ídola: Gunila Linbladt. Cuando yo la veía en las revistas se me caían las medias, ¡y terminé trabajando con ella! Fue algo excepcional que me gusta contar para mostrar que esa magia es parte del universo del modelaje. Un día lo lográs y te encontrás trabajando con las que eran tus ídolas.

Yo he preparado muchas modelos, y el momento de mayor emoción para mis alumnas es cuando se encuentran rodeadas por todas las famosas. Están en un desfile y comparten la pasarela con Dolores Barreiro, Carola del Bianco, Valeria Mazza, o a lo mejor con Noemí Campbell o Claudia Schiffer, y estando ahí se sienten una más.

Es el momento más fuerte para una chica que recién empieza.

Buscar una agencia es como buscar una segunda familia. En París, al cabo de un tiempo de estar en la primera agencia, había perdido esta sensación. Unos amigos me presentaron a John Casablancas, dueño de Elite. John era un ser encantador, hijo de diplomáticos; hablaba por lo

menos siete lenguas, entre ellas el español. Como era muy simpático, supo rodearse de gente con muy buena onda al armar su booking (nombre que se le da al equipo que trata con modelos y clientes en una agencia). John compartía con alegría cada uno de mis logros, siempre era muy cálido conmigo. Aunque debo agradecer especialmente a mi primera booker, Lis Ferrand; ella fue quien verdaderamente me abrió las puertas de París (de más está decir que no sólo eran las puertas de París, sino las de toda Europa).

Y miren qué chico es el mundo... actualmente Lis vive en la Argentina y trabaja en el Instituto de Cine; así que nos vemos seguido, lo cual es para mí una gran alegría.

Por eso y mucho más tengo el récord de haber estado diez años en Elite.

Sin ninguna duda, elegir bien la agencia es algo más que importante. Cuando volví a la Argentina no tuve la suerte de acertar en esa elección (se dice el pecado pero no el pecador). Por ejemplo, hice infinidad de notas para las revistas, pero nunca conseguí cobrar ninguna. Cansada de reclamar, me distraje trabajando como actriz. Por otro lado, para ese entonces en Buenos Aires había sólo una agencia de modelos. De todos modos, muchos clientes seguían trabajando con nosotras como lo hacíamos antes de que existieran las agencias. Y menos mal, porque en esa agencia había favoritas del dueño, privilegiadas que obtenían todo el trabajo. En fin, cuestión de afinidad...

Al respecto, les recomiendo ser buenas observadoras. Conozco modelos que pasaron un año o más en una agencia, contentísimas por pertenecer a la agencia de Fulano, pero... pequeño detalle: nunca trabajaron.

Pedidos de agencias internacionales

En primer lugar, las agencias internacionales piden sobre todo que las modelos vayan aprendiendo idiomas, fundamentalmente el inglés. En orden de importancia le siguen el francés y el italiano. El alemán, que es tan difícil, nunca está de más, pero por suerte los alemanes siempre hablan otra lengua.

El segundo requisito es que sean profesionales. Esto quiere decir:

- Que sean puntuales.
- Que sepan maquillarse.
- Que sepan caminar.
- Que sepan hacer un casting.
- Que sepan posar para fotografía.
- Que puedan arreglarse el pelo solas.
- Que puedan buscar una dirección en un plano de la ciudad.
- Que sepan tomar subtes, micros o colectivos y, por supuesto, aviones.

Las principales agencias tienen sucursales en París, Milán, Madrid, Nueva York y Miami. Éstas son:

- Elite (París, Nueva York, Milán, Miami, Tokio)
- Metropolitan (París, Nueva York)
- Karin (París, Nueva York, Miami)
- Ford (Nueva York)

En Milán hay agencias que sólo funcionan allí:

- Ricardo Gay
- Fashion
- Beatrice

(Menciono siempre las principales, por supuesto hay infinidad de agencias chicas.)

Las agencias de publicidad

Las agencias de publicidad son las encargadas de crear la idea. Por ejemplo: Coca-Cola llega a una agencia de publicidad. En ese lugar trabajan creativos que van a pensar qué es lo que van a hacer, por cuáles medios van a difundir la campaña. Supongamos que deciden hacer una publicidad filmada para cine y televisión. Al mismo tiempo deciden que van a hacer vía pública, es decir, los carteles de la calle. Después deciden que van a hacer puntos de venta, que son los carteles que van a los negocios, y finalmente, algo de gráfica para las revistas.

Esto es una campaña, por un lado es gráfica y por el otro, filmada.

Entonces, para esa campaña de Coca-Cola, la agencia necesita un grupo de adolescentes con un par de protagonistas. Esa idea se la entregan, por un lado, al fotógrafo, que va a hacer toda la parte gráfica; y por el otro, a los lugares donde se hacen castings, donde se buscan los per-

sonajes. Las empresas de castings trabajan con las productoras.

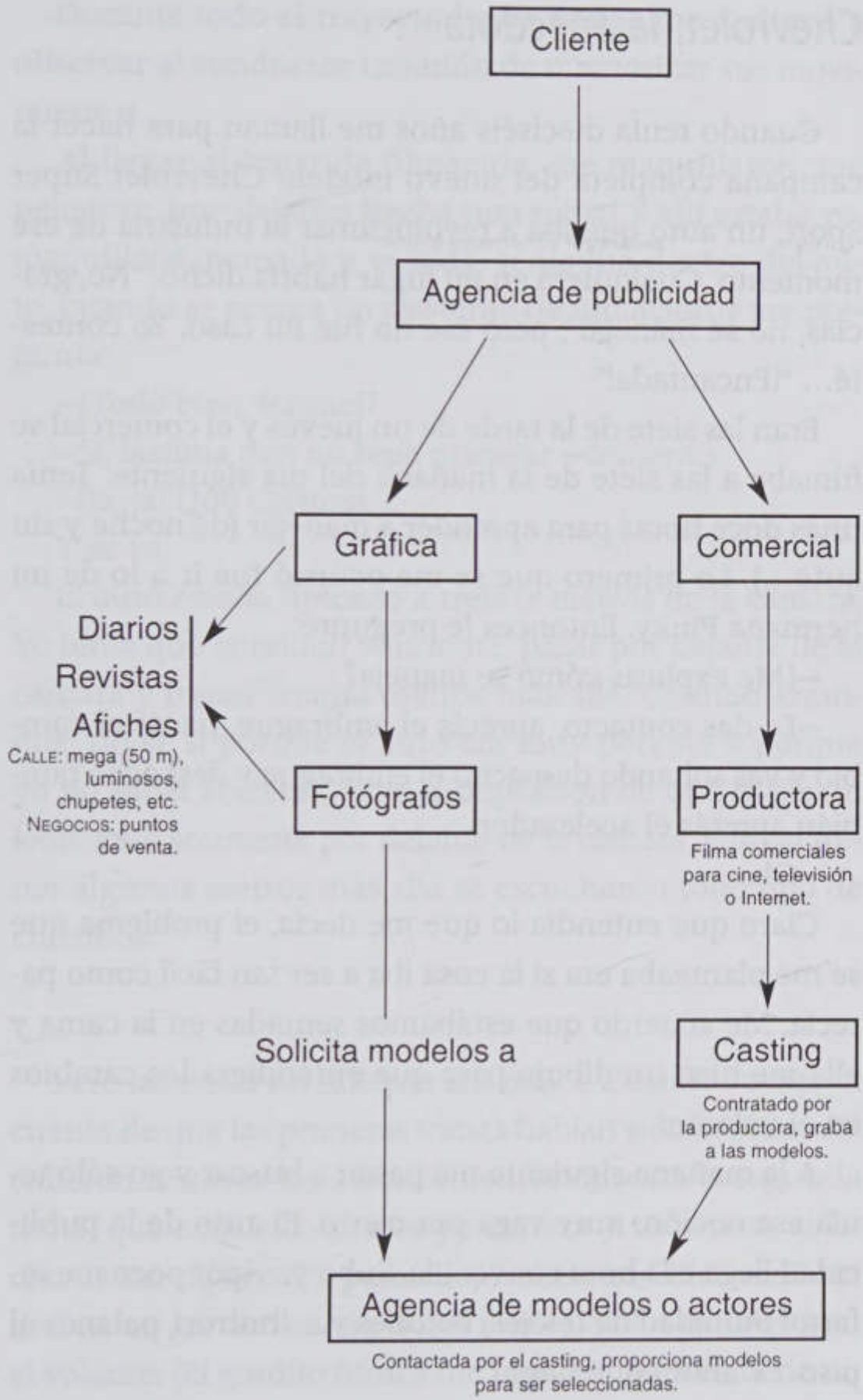
La agencia de publicidad es la dueña del cliente y es la que inventa lo que se va a hacer. Es la que después contacta a las revistas, a los canales, para reservar las fechas de publicación de las fotos y emisión del comercial.

Las empresas de casting contactan a las agencias de modelos. En esas agencias de modelos están los personajes que van a pedir, desde los bebés hasta los abuelitos, y por supuesto, las modelos fashion. Y a su vez, ¿quién filma? La productora, que es contratada por la agencia de publicidad para hacer el comercial.

Actores y modelos

Por ejemplo, surge una publicidad de un supermercado. Entonces necesitan la cara de alguien enojado, divertido, o que interprete un determinado tipo de personaje. Para ese papel se busca un actor. Es más, trabajan mucho las modelos que son actrices, generalmente son las que quedan en los castings. Una modelo que se preparó como actriz tiene muchas más posibilidades de ser seleccionada.

Como yo estudié teatro, en el curso de modelo de Sommet también incorporamos la enseñanza de actuación. En parte es por eso que mis modelos tienen éxito. Porque la que estudió teatro no sólo tiene más posibilidades de mostrarse, de exponer, de expresar, sino que tiene más tonos de voz, más posturas, más color, más variedad.


Cliente
Agencia de publicidad
Gráfica
Comercial
Diarios
Revistas
Afiches
CALLE: mega (50 m), luminosos, chupetes, etc.
NEGOCIOS: puntos de venta.
Fotógrafos
Productora
Filma comerciales para cine, televisión o Internet.
Solicita modelos a
Casting
Contratado por la productora, graba a las modelos.
Agencia de modelos o actores
Contactada por el casting, proporciona modelos para ser seleccionadas.

Chevrolet, la anécdota

Cuando tenía dieciséis años me llaman para hacer la campaña completa del nuevo modelo Chevrolet Súper Sport, un auto que iba a revolucionar la industria de ese momento. Cualquiera en mi lugar habría dicho: "No, gracias, no sé manejar", pero ése no fue mi caso. Yo contesté... "¡Encantada!"

Eran las siete de la tarde de un jueves y el comercial se filmaba a las siete de la mañana del día siguiente. Tenía unas doce horas para aprender a manejar (de noche y sin auto...). Lo primero que se me ocurrió fue ir a lo de mi hermana Pinky. Entonces le pregunté:

–¿Me explicás cómo se maneja?

–Le das contacto, apretás el embrague, hacés el cambio y vas soltando despacito el embrague y despacito también apretás el acelerador.

–Ok...

Claro que entendía lo que me decía, el problema que se me planteaba era si la cosa iba a ser tan fácil como parecía. Me acuerdo que estábamos sentadas en la cama y ella me hizo un dibujo para que entendiera los cambios en el volante.

A la mañana siguiente me pasan a buscar y yo sólo tenía esa noción, muy vaga por cierto. El auto de la publicidad llega a la hora convenida. Subo y... ¡por poco me infarto! Infinidad de relojes, botones y... ¡horror!, palanca al piso. ¿Y ahora qué hago?

Durante todo el trayecto hasta Ezeiza me dediqué a observar al conductor tratando de memorizar sus movimientos...

Al llegar al lugar de filmación, me maquillaron, me peinaron, ¡me dejaron hecha una reina! Y allí estaba yo, maquillada, peinada y vestida, sentadita dentro del auto, cuando se acerca un asistente de filmación y me pregunta:

—¿Todo bien, Raquel?

—Sí, lástima que no sepa manejar —comento.

—¡Ja, ja! Qué chistosa...

Y se va.

El auto estaba ubicado a treinta metros de la cámara. Yo tenía que conducir sonriente, pasar por delante de la cámara y frenar treinta metros más allá. Cuando arranqué, no sé si porque el auto era muy potente o porque yo no sabía acelerar, tuve la impresión de que rugía un león. Pasé sonriente por delante de la cámara, pero al frenar algunos metros más allá se escucharon todo tipo de chirridos.

Pero las cosas no salieron tan mal... Cuando se dieron cuenta de que las primeras tomas habían sido buenas, decidieron resolver los inconvenientes durante la segunda toma, que consistía en que yo entrara y recorriera el lecho de un río seco. Y para ello, ¿saben qué hicieron? Me tiraron un gordito en el piso: él manejaba los pedales y yo el volante. (El gordito nunca me olvidó... Es más, tiene un

kiosco cerca de la escuela, y cuando mis alumnas le compran algo, él se da cuenta de que tienen aspecto de modelo y nunca deja de enviarme saludos.)

¿Qué les puedo decir? Al final terminé filmando con un auto paralelo y una cámara, espléndida como siempre, sonriente y como si nada hubiese pasado. Y sobre todo... ¡feliz de haberlo logrado!

Pero la historia no termina acá. Al año siguiente me vuelven a llamar y, por supuesto, todavía no sabía manejar... ¡Las cosas que me pasaron! El director filmaba atado al paragolpe. Había una plazoleta con chicos mirando y yo tenía que pasar por un portón y frenar. Es decir, esta vez no sólo se trataba de manejar... ¡encima tenía que tratar de no pisar a nadie!

Sí, claro, volví a sufrir, pero... ¡volví a lograrlo! Y eso es, créanme, lo más importante.

Capitales de la moda

Las capitales más importantes de la moda son Milán, París y Nueva York. Y España se está haciendo más importante en estos momentos. Londres también tiene lo suyo, tiene una escuela de donde han salido grandes diseñadores. Sin ser una capital muy fuerte, los diseñadores ingleses son sumamente talentosos y creativos. Hay muy buenas escuelas de diseño de modas en Inglaterra. La minifalda que revolucionó la moda de los 60 salió de ahí.

Las agencias en Europa trabajan hasta la una de la madrugada porque durante el día presentan los desfiles y durante la noche se hacen las fotos para las grandes revistas de moda. Se trabaja desde las ocho de la noche hasta las dos de la mañana. Es muy desgastante, lo digo porque lo he hecho. Es una emoción muy grande, porque hay dos modelos y una de ellas sos vos...

En Nueva York y en París pasa lo mismo. Yo trabajé en Alemania, en Austria, Bélgica, Milán. Y hoy en día se hace mucho Milán-Nueva York y Miami.

Milán

Para una modelo, ser internacional es llegar al máximo en su vida profesional. El mejor lugar para comenzar es Milán. Esta capital de la moda es una de las que tienen más revistas debido a que allí la industria de la moda es para sus habitantes una de sus mayores fuentes de ingresos. La herramienta de trabajo que abre las puertas de este mundo es un buen book y nada mejor que tener allí páginas de importantes revistas.

Los primeros días podemos llegar a tener entre cinco y seis castings.

Milán ofrece "redaccional" (notas de moda para las revistas), publicidad para las grandes marcas, desfiles y también catálogos.

Una vez que tenemos un buen book, podemos mandar a imprimir nuestro composite. Éste será nuestra tarjeta de presentación.

Los clientes reciben las tarjetas de presentación de las modelos y seleccionan cuál de ellas coincide más con el perfil buscado en cada trabajo. Estas tarjetas tienen un primer plano en el frente, el nombre de la agencia, el nombre de la modelo y sus medidas. En el dorso, dos o tres fotos que la muestran en distintas actitudes con la idea de exponer su fotogenia. Las modelos más nuevas presentan sus fotos así. Las profesionales, en cambio, presentan los últimos trabajos realizados.

Por supuesto, para realizar el composite se elige siem-

pre lo mejor. Lo ideal es que en la foto de primer plano el pelo y la piel estén fantásticos y naturales; y que en el dorso, una de las fotos sea de cuerpo entero, otra de medio cuerpo, preferentemente una en traje de baño. La idea es también mostrar a la modelo en distintos looks: más deportivo, más formal y más sofisticado. Algo así como para contentar a tirios y troyanos.

Hay composites en color o en blanco y negro. Las modelos lo llevan en el book que tiene un bolsillo especial para eso, y se deja al cliente para que éste pueda recordarlas después del casting y así elegir mejor.

Las agencias también mandan el composite, que viaja a través de todo el mundo, llegando así a mano de los posibles clientes.

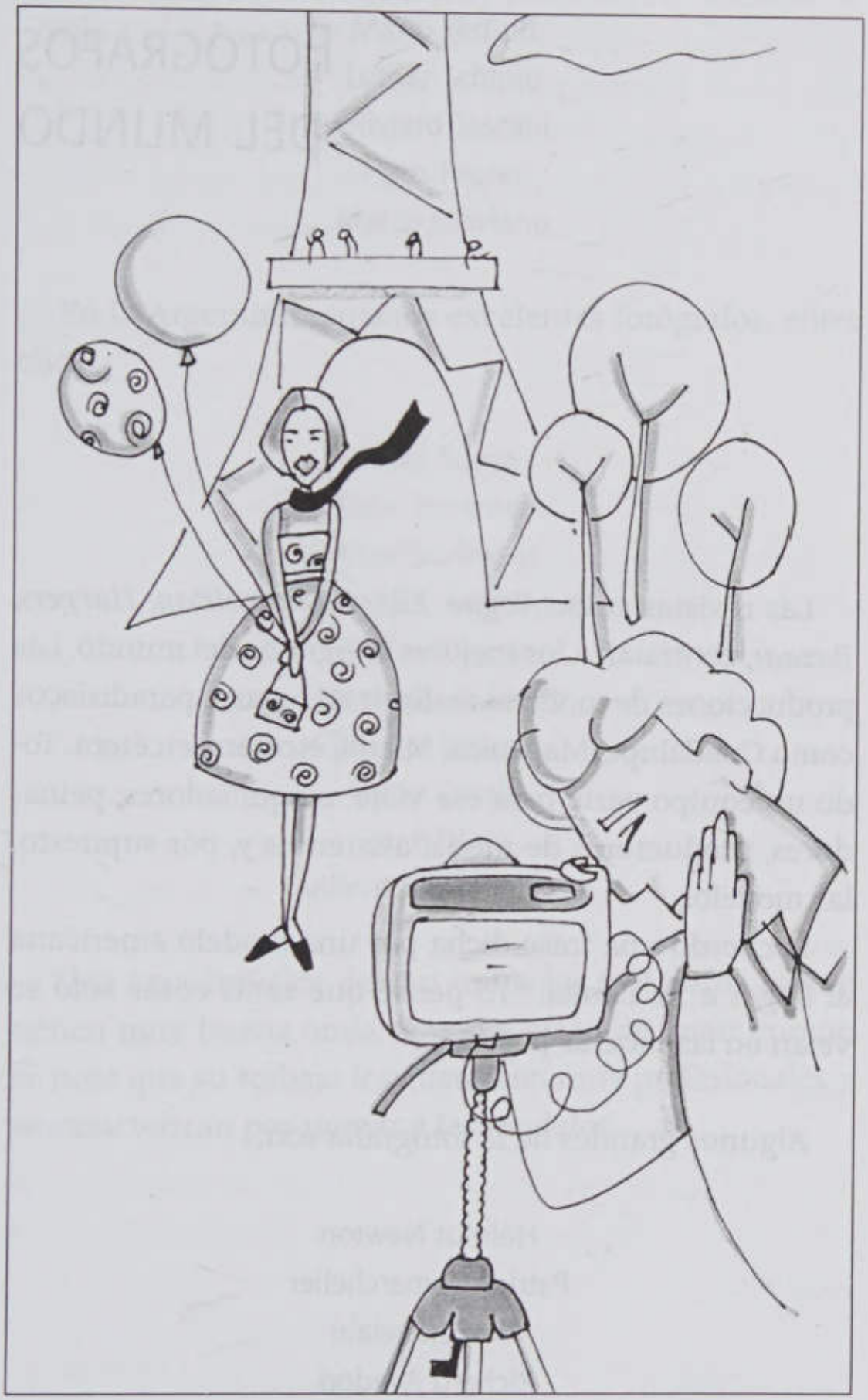
París, la puerta

El siguiente paso es París (es inútil intentar algo en París si no se tienen buenas fotos). Allí están las modelos más lindas del mundo, a las cuales podemos cruzar con toda naturalidad en el subte, medio de locomoción favorito ya que llega a todas partes.

Una vez conquistada, es el "Sésamo ábrete" de toda Europa, porque desde cualquier parte se solicitan las modelos que trabajan en París. Ellas toman aviones con la misma naturalidad que el común de los mortales toma colectivos. Los lugares de Europa que más las requieren

son Munich, Frankfurt, Viena, Suiza, Londres, Madrid y Barcelona. Y por supuesto atraviesan el Atlántico: Nueva York, Miami, Los Ángeles.

Otro país adonde suelen ir a trabajar las modelos importantes es Japón.



FOTÓGRAFOS DEL MUNDO

Las revistas como *Vogue, Elle, Cosmopolitan, Harpers, Bazaar,* contratan a los mejores fotógrafos del mundo. Las producciones de moda se realizan en lugares paradisíacos como Guadalupe, Martinica, Miami, etcétera, etcétera. Todo un equipo parte para ese viaje: maquilladores, peinadores, productoras de moda, asistentes y, por supuesto, las modelos.

Recuerdo una frase dicha por una modelo americana al llegar a Sri Lanka: "Yo pensé que estas cosas sólo se veían en las tarjetas postales".

Algunos grandes de la fotografía son:

Helmut Newton
Patrick Demarchelier
Alex Chatelain
Richard Avedon

Mario Testino
Lothar Schmid
Oliviero Toscani
Hans Feurer
Marco Glaviano

En la Argentina tenemos excelentes fotógrafos, entre ellos:

Urko Suaya
Gaby Herbstein
Claudio Divela
Andy Chernisky
Gabriel Rocca
Machado & Cicala
Miguel Esmoris
Chino Zavalía
Juan Mate
Guillermo Monteleone

Una característica de casi todos los fotógrafos es que tienen muy buena onda. Siempre están de buen humor, se nota que su trabajo les gusta, son muy profesionales y se caracterizan por mimar a las modelos.

Los mejores diseñadores

Todas las temporadas la moda se renueva y los grandes de la costura imponen las nuevas tendencias. Polleras cortas, a la rodilla, largas, ajustadas, sueltas; pantalones angostos, anchos, de tiro corto, largo, pescadores; sweaters de lana, de jersey de seda, escotados, al cuerpo, con cuello alto, bote, cuadrado; sacos entallados, cruzados, lisos, a cuadros; tapados claros, oscuros, de solapa grande, con bolsillos cuadrados, con cinturón, sin cinturón; impermeables trench, rectos, transgresores, clásicos... Colores, géneros, accesorios, ropa de noche, toda la moda es influenciada por los uniformes, la ropa étnica, otros tiempos...

Distintos diseñadores se han inspirado así para diseñar sus colecciones, por ejemplo, Yves Saint Laurent en la moda rusa, Per Spook en los años 20 y John Galliano en la ropa africana.

Quiénes son o fueron los grandes diseñadores de moda es algo que toda modelo debería saber. Muchos de ellos tienen una colección de alta costura como también de prêt-á-porter. Los conocemos, sin duda, por sus perfumes, maquillajes y accesorios.

FRANCIA

Paul Poiret
Christian Dior
Pierre Balmain
Coco Chanel
Elsa Schiaparelli
Pierre Cardin
Jean-Louis Scherrer
André Courrèges
Louis Feraud
Ted Lapidus
Hubert de Givenchy
Jean Patou
Paco Rabanne
Jeanne Lanvin
Guy Laroche
Emanuel Hungaro
Torrente
Philippe Venet
Yves Saint Laurent
Gres
Karl Laguerfeld
Thierry Mugler

Claude Montana
Jean-Paul Gaultier
Christian Lacroix
Inés de la Fressange
Leonard
Jean-Charles de Castelbajac
Sonia Rykiel
Chantal Thomass
Emanuelle Khanh
Daniel Hechter
Lolita Lempicka
Tan Giudicelli
Hermes
Chloé
Loris Azzaro
Per Spook

ITALIA

Valentino
Gian Franco Ferre
Giorgio Armani
Nina Ricci
Gianni Versace
Luciano Soprani
Franco Moschino
Emilio Pucci
Enrico Coveri
Laura Biagiotti
Missoni
Mila Schon

Genny
Romeo Gigli
Donatella Girombelli
Elio Fiorucci
Angelo Tarlazzi
Nicola Trusardi
Fendi

TÚNEZ

Azzedine Alaia

INGLATERRA

Mary Quant
Rifat Ozbek (turco inglés)
John Galliano
Alexander Mc Queen
Sandra Rhodes

ESTADOS UNIDOS

Roy Halston
Michel Kors
Perry Ellis
Norma Kamali
Ralph Laurent
Calvin Klein
Donna Karan
Anne Klein
Oscar de la Renta
Carolyne Roehm
Gloria Vanderbilt

JAPÓN

Issey Miyake
Kenzo
Mitsushiro Matsuda
Junko Shimada
Kansai Yamamoto
Juki Torii
Yohji Yamamoto

ARGENTINA

Jacques Dorian
Greta
Henrriette
Gino Bogani
De La Cruz
Benito Fernández
Di Domenico
Jorge Ibáñez
Elsa Serrano
Laurencio Adot
Mariano Toledo
Carolina Aubele
Marcelo Senra

¿Cómo encontrar lo que vamos a usar cada temporada?

Como ésta es mi profesión, me mantengo informada leyendo las revistas europeas, viendo desfiles en televisión y, por supuesto, asistiendo a los desfiles. Porque no siempre las vidrieras reflejan la moda, es más, a veces nos confunden...

Les recomiendo revistas como *Elle* (versión francesa); *Vogue* (son maravillosos todos, especialmente el francés y el americano); *Fashion Network* y las revistas nacionales, ya que todas suelen hacer un número especial de colecciones.

Un siglo de revoluciones (1900-2000)

1900-1920	El comienzo de la alta costura.
1920-1930	La moda después de la guerra: vestidos ajustados al cuerpo. Coco Chanel.
1930-1950	Tiempos de crisis. Las actrices americanas marcan la moda.
1950-1960	Una de las mejores épocas de la alta costura. Christian Dior, Pierre Balmain, Hubert De Givenchy, Balenciaga.
1960-1970	Mary Quant, la minifalda, André Courrèges, Pierre Cardin, el hippie look.
1970-1980	Los desfiles, el éxito del prêt-á-porter. Estilos étnicos. Jean-Paul Gaultier, Tierry Muggler, Montana.
1980-1990	La moda americana: Ralph Laurent, Calvin Klein, Donna Karan. Nuevos clásicos: Gianni Versace, Karl Laguerfeld, Gian Franco Ferre, Valentino, Giorgio Armani.

1990-2000 Alta costura y prêt-á-porter. Retro fashion, moda espacial, revolución de la alta costura. John Galliano y Alexander Mc Queen.

¿Cuándo empezaron las modelos a ser muy famosas?

La primera modelo de alcance mundial, el primer fenómeno que apareció simultáneamente en las tapas de todas las revistas del mundo fue Twiggy, en 1965. Su aspecto era aniñado, sin duda, la primera hiperflaca. Luego siguieron bellezas como Jean Shrimpton, Veruschka, y ahí damos un salto hasta Jerry Hall –dicho sea de paso, yo estaba el día en que conoció a su futuro marido, Mick Jagger, en el casamiento de una periodista inglesa, Nona Gordon, festejado en París, y puedo asegurarles que Jerry Hall estaba espectacular, absolutamente divina.

Damos otro salto hasta la imagen de la casa Chanel en 1980: Inés de la Fressange.

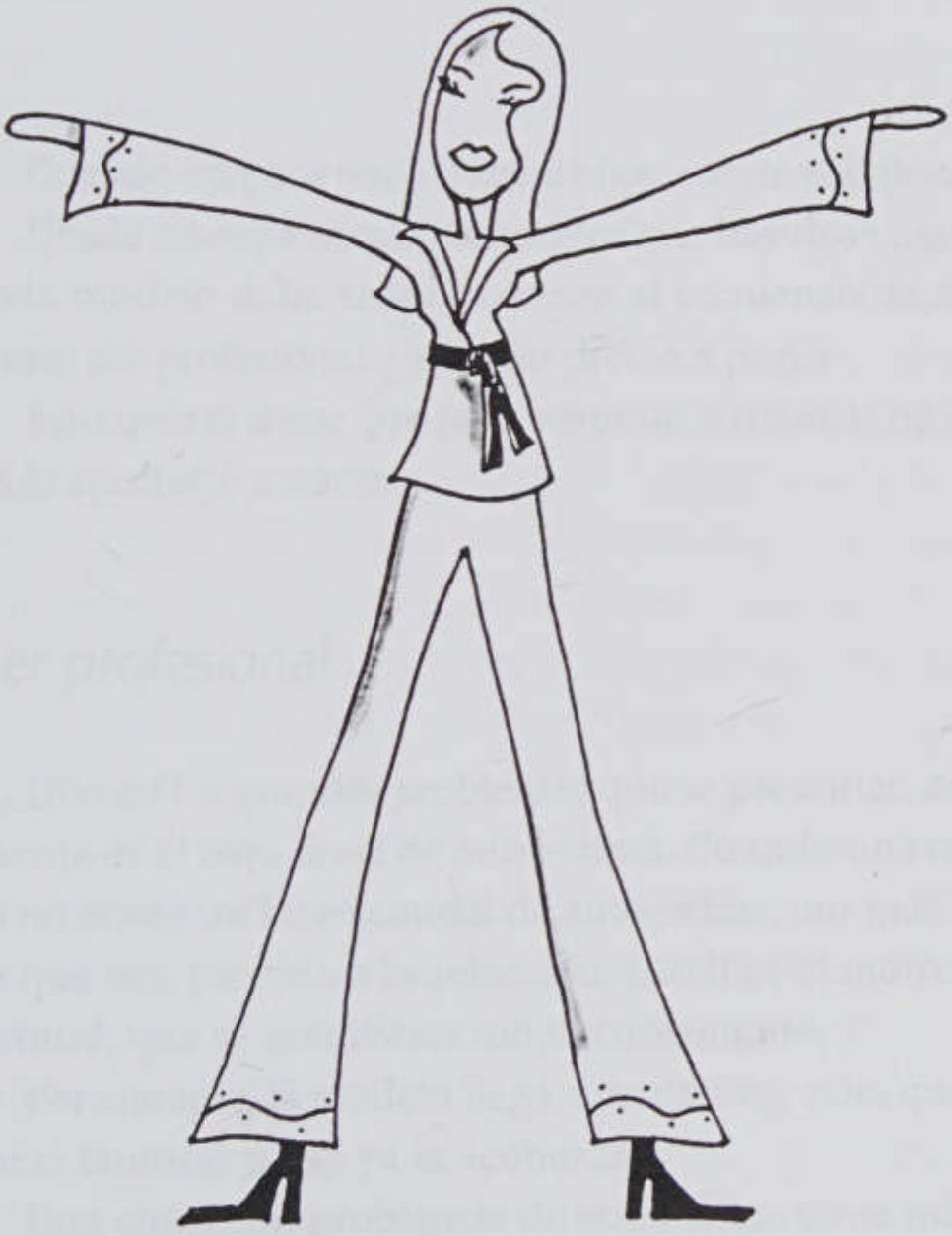
Creo que no es necesario que les hable de Claudia Schiffer, quien conquistó los corazones de todo el mundo con su primera campaña de Guess y también como imagen de la casa Chanel. Es entonces cuando las modelos comienzan a tener tanta prensa como las actrices. Cindy Crawford, Naomi Campbell y Valeria Mazza con repercusión internacional. En la Argentina: Dolores Barreiro, Paula Colombini, María Vázquez, entre otras. De ellas, hoy en día sabemos todo: con quién salen, cuándo se ponen de novias, si se casan, por qué se separan...

El Ave Fénix

En la Argentina la moda ha pasado por distintos ciclos: de auge, de crisis... Estados Unidos tuvo su crisis de la moda durante los años 30, en la Argentina de los 90 nos tocó la época de oro de Via Vai, cuando los desfiles eran una maravilla. Luego vinieron temporadas donde los pedidos eran como para arrancarse los pelos, es verdad, pero pasa... no hay que desalentarse, son ciclos. La moda es como el Ave Fénix, que siempre se renueva y resurge de las cenizas.

Parte II

Tabúes, riesgos y consejos



TABÚES, RIESGOS Y CONSEJOS

Cuando empecé tenía quince años, era una adolescente.

Desde mi experiencia, considero que hay dos cosas que toda modelo debe tener presente al comienzo de su carrera: ser profesional y ningún precio a pagar.

Esto quiere decir que para empezar a trabajar no necesitás apretarte a nadie...

Ser profesional

Uno de los grandes problemas que se presentan actualmente es el bajo nivel de autoestima. Cuando una modelo no posee un buen caudal de autoestima, por más bonita que sea, pierde en la selección. ¿Cuál es el motivo? La actitud, que se manifiesta indefectiblemente.

Por ejemplo, la modelo llega a un casting, nota que hay otras famosas y eso ya la acobarda.

Una chica con problemas de autoestima tiene más pa-

ra perder que para ganar, porque no termina de mentalizarse. Hay que entender que la propia actitud ayuda mucho, que uno es capaz de influenciar al que está eligiendo.

A lo largo de toda mi carrera de modelo, yo he elegido toda la ropa del desfile. Tengo una fuerza mental desarrollada a través de años de pasarela que me permite elegir mentalmente la ropa. En el momento en que la persona decide a quién le va a poner tal o cual prenda, si tu pensamiento es fuerte la influenciás para que te dé la mejor ropa a vos y la que no te va a quedar bien a otras. De la misma manera, podés influenciar al que está eligiendo modelos para un desfile, para una publicidad, una campaña, etcétera.

Durante los quince años que trabajé constantemente como modelo, desarrollé una fuerza interior que, ante la duda, logra convencer al otro de que una es exactamente lo que está buscando.

La fuerza de convicción es un aspecto considerable en la actitud profesional. Para ser seleccionada entre las demás es fundamental destacarse en este terreno. Esto significa estar bien dispuesta y disfrutar de lo que hacés, dos posturas primordiales que suelen subestimarse o pasarse por alto. No hay que pelearse con lo que se está haciendo, no hay que desdeñar la actividad. Cuando una modelo disfruta de lo que hace, indudablemente le va mejor. Y ésta es la única manera de lograr ser una buena profesional.

Uno de los aspectos importantes de ser profesional es

llegar a horario. Si el cliente dijo a las diez, a las diez menos cinco estar ahí.

Por ejemplo, cuando yo vivía en París y tenía que ir a trabajar a Alemania, a la hora que me habían dicho estaba sentadita, de cara lavada, dispuesta a que me maquillen y me peinen para hacer las fotos.

Ser profesional significa, también, poder reemplazar al maquillador o al peinador en su trabajo en caso de que sea necesario. Por ejemplo, si en ese momento el peinador o el maquillador no están por un problema de salud, poder sacar el trabajo. Esto implica saber maquillarse y peinarse, dos cosas que se aprenden y que una modelo profesional debe tener en cuenta. Una chica que no hizo el curso de modelo no va a saber hacer ni una cosa ni la otra.

Otro de los secretos a tener en cuenta es el color de la ropa interior. La ropa interior para trabajar como modelo siempre debe ser color piel. Nunca ir a trabajar con una bombacha negra o colorada, ni siquiera blanca. Se busca un tono beige compatible con el color de la piel para que no se marque a través de la ropa.

Por eso, nada peor que una productora de moda que dice: "¡Pero esta modelo no es nada profesional!". ¿Por qué una productora llega a decir esto? Porque la ropa interior no era la adecuada, porque le faltaba esto y aquello.

También el pelo es fundamental. Es muy importante tener un buen corte y un buen color.

Tener imagen de marca

La imagen de marca es algo así como el target en el que trabajás como modelo. No es lo mismo hacer joyas que papel higiénico. Yo hice bebidas, perfumes, productos para el pelo, todas marcas importantes. Mantener la imagen de marca implica saber que no es compatible hacer relojes y pieles para luego hacer algodón, salvo que sea una campaña muy fashion, algo tan creativo que la calidad de la publicidad eleve el target del producto.

Mi imagen de marca siempre fue alta, era una maravilla verme en las vidrieras de los grandes peleteros y joyeros. Pasear por París era ver a Raquel en la vidriera, ¡mejor imposible! Y valió la pena haber cuidado la imagen de marca. Mi ficha decía: no hace ropa interior ni desnudos.

En este sentido, hay que tener cuidado con personajes que invitan a modelos a sus programas sólo para tener audiencia. Hay presentadores que siempre tocan lo que les da pantalla, por eso están siempre rodeados de modelos. ¿Cuál es el beneficio para esas chicas? Como siempre, conservar la imagen depende de tu habilidad para evaluar las situaciones. Hay que usar la cabeza, pensar qué transacción estamos haciendo, qué damos y qué recibimos, cuál es el costo a pagar, no económico sino profesional. Yo podría hacer una foto para *Playboy* y ganar mucho dinero en esa oportunidad, pero... ¿y después? Yo voy como invitada a un programa, ¿qué me van a preguntar? ¿Qué voy a contestar? ¿Para qué me sirve? ¿Le estoy dando algo va-

lioso al otro a cambio de nada? Responderse estas preguntas también es cuidarse y cuidar la imagen.

No pagar nunca

Insisto: no es necesario pagar en ningún momento un precio para ser modelo.

¿Hay algún personaje que se aproveche de esto? Sí, la gente trucha. Y ya vamos a ver cómo es posible detectarla.

Por otro lado, hay que desmitificar la idea de que estos oportunistas aparecen continuamente. En la vida de una modelo no aparece todos los días un personaje diferente queriendo aprovecharse de ella. Sin embargo, cuando estos individuos aparecen hay que estar prevenida.

Porque hay gente que se aprovecha. Por ejemplo, aparece un fotógrafo que no es de una agencia de modelos ni nada que se le parezca y le dice a una chica: "Sí... yo te puedo conseguir...". ¡Y es mentira! Lo único que quiere lograr con esa promesa es apretarla.

Para evitar estas situaciones hay que ser muy cauteloso con los avisos que se publican en los diarios, sobre todo si se trata de gente que no pertenece al medio. En este sentido, lo principal es corroborar la procedencia de las propuestas. Porque lo más probable es que estas actitudes de engaño provengan de gente externa al medio y que se dirijan a las chicas que recién comienzan, que son las que menos conocen el círculo en el que deben manejarse.

La solución es moverse siempre dentro del ámbito profesional, hablar, preguntar a la gente del ambiente. Ante todo, ¿quién es el que te está prometiendo trabajo? ¿Qué hizo? ¿Cuál es su carrera? Averiguar estos datos. Porque si nadie conoce su nombre y no hizo nada, o lo que hizo no lo conoce nadie, es fácil deducir que no podrá cumplir con lo que promete.

En fin, es fácil darse cuenta de que se trata de un engaño. Si este señor dice: "Sí, porque yo hice la campaña de...", pedirle datos concretos, no creerle sin más.

Contar con la opinión de alguien vinculado al medio, una persona con quien consultar nuestras inquietudes, no es una mala opción. Porque, además, si la persona trucha pertenece al ambiente, seguramente todos saben quién es.

Sería bueno que lo supieran

Otra alternativa para evitar las propuestas indecentes es ir a las entrevistas con un chaperón, nunca sola. En este caso, más que una amiga es preferible ir con el papá, el novio o la mamá, sobre todo cuando se trata de adolescentes. Si el tramposo se queja de esta situación, es porque no es un profesional. A ningún profesional le molestaría la presencia de un pariente cercano en el comienzo de la carrera de una jovencita.

Hay que tener mucho cuidado con dónde uno se mete. Por eso siempre es bueno dirigirse a una agencia co-

nocida. Por otro lado, para ser modelo hoy en día hay que pertenecer a una agencia, no hay otra alternativa. Es muy difícil para alguien nuevo entrar en el medio de la publicidad o de la moda si no es a través de este mecanismo. Sería bueno que las chicas supieran esto, para que jamás creyeran en caminos fáciles y rápidos que pueden llegar a prometerles aquellos que intentan aprovecharse de ellas.

Cuando a una chica alguien la para por la calle, debe estar muy alerta. Claro, yo también paro gente por la calle, pero tengo una ventaja: soy conocida. ¿Cuántas chicas son interceptadas por la calle con la idea de ofrecerles trabajo como modelos? Muchas. Y es verdad que esta actitud a veces funciona porque muchas saben que, por ejemplo, a Claudia Schiffer, la vieron en una discoteca, o que a Pamela Anderson la vieron entre un grupo de gente, en una multitud. Ante este tipo de situación, lo importante es que la ansiedad por hacer algo no te lleve a meterte en cualquier lugar. Lo que digo es muy duro de aceptar, pero es muy cierto.

La mejor manera de protegerse de los peligros y, a la vez, no perder tiempo con propuestas de trabajo que jamás se realizarán, es dirigirse a una agencia de modelos seria. Las agencias hay que buscarlas en la guía o, directamente, dirigirse a agencias famosas, conocidas. El tema principal es dar los pasos necesarios. Porque muchas chicas tienen ganas de trabajar como modelos pero no dan los pasos.

Dar los pasos quiere decir: agarro cualquier foto que tenga, aunque sea de mi cumpleaños, y me voy a la agen-

cia. Es decir, me presento. Parece un acto sencillo, pero hay que animarse a dar ese paso. Porque de lo contrario se quedan con las ganas y nunca pueden hacer lo que soñaron, que es ser modelo.

Quedarse esperando una oportunidad, pensar "alguien me va a descubrir", es una actitud generalmente frustrante. Porque uno no siempre tiene la oportunidad, y que a tal o cual persona se le haya dado no implica que a todas las chicas se les pueda dar. Si a una chica le interesa estar en una agencia, tiene que presentarse, y en todo caso la agencia va a ocuparse de que esa modelo tenga la foto que necesita para trabajar. Porque si no es el caso de las chicas que miran sus fotos... no encuentran ninguna buena... ninguna foto les gusta... entonces nunca se presentan a una agencia de modelos. Y si nunca dan el primer paso, ¿cómo van a llegar?

Cuando una agencia manda a las modelos a un lugar hay menos riesgos. La prensa en este sentido es muy brava en la actualidad; hay que sacar provecho de esta información detallada para aprender a leer en los diarios y las revistas dónde hay riesgo y dónde no.

En mi caso particular, durante toda mi carrera en la Argentina jamás tuve siquiera un pretendiente. Ocurre que cuando una persona está compenetrada con su trabajo, cuando le gusta ser profesional, es mucho más difícil que haya espacio para esta clase de confusiones.

No hablar de la vida privada puede ser una buena manera de alejar los conflictos, pero si la modelo no es reservada y suele mantener con naturalidad un trato amiga-

ble, tampoco estará de más comentar que está de novia, dejar en claro cuál es su vida. Eso marca un límite, cierra la posibilidad, delimita el espacio. Es una buena manera de evitar que se generen situaciones confusas.

Pero, ante todo, lo prioritario es saber que ese precio no es necesario pagarlo.

Durante mi carrera en Europa, yo me enteraba por otras modelos que había un fotógrafo que era muy seductor, o que había un diseñador de modas no homosexual que solía presionar a las modelos. Pero a mí prácticamente no me pasó. Y digo "prácticamente" porque tuve un solo episodio en Europa, con un fotógrafo que me estaba haciendo unas tomas y me miró con cara juguetona. ¿Qué hice? Me empecé a reír. Lo desconcertó tanto mi actitud que no volvió a intentarlo. Se instauró algo así como un ridículo, y lo desacomodé. El fotógrafo no estaba mal, era lindo, pero esa situación no estaba en mi mente. Por otro lado, siempre fui fiel a una antigua frase, muy real por cierto, que dice... "Donde se come no se manipula".

Yo tenía una amiga que, según ella, le pasaba de todo. Indiscutiblemente, la actitud de la mujer juega un rol determinante, y la personalidad puede jugar a favor o en contra.

Para ser modelo sin pagar jamás un precio por ello hay que tener un buen caudal de autoestima, quererse mucho y estar muy segura.

La boca del león

Desde luego, lo que una modelo no debe hacer nunca es meterse en la boca del león. En este sentido, de todos los medios el más peligroso es la TV, donde alguien puede atacarte directamente con cuchillo y tenedor. Esto no ocurre en el medio de la moda, de los desfiles, donde no existen factores de riesgo. En publicidad, siempre y cuando se trate de agencias reconocidas, son todos productores profesionales, así que tampoco existen riesgos.

¿Por qué la televisión es el lugar donde más puede surgir un inconveniente de este estilo? Porque allí los productores suelen aprovecharse de echarle un guante a las niñas... Pero, en verdad, tampoco en este caso hay que pagar un precio. Hay que sentirse segura, agradecer con una sonrisa la invitación a lo que fuere, y decir no.

Decir NO es una parte importante del ejercicio de la libertad. Porque si hay un interés real, la modelo va a ser contratada igual, sin pagar un precio por ello. Quiero decir: a lo mejor te conseguís un novio, pero si el productor no te tenía que contratar, no lo va a hacer, por más que pagues el precio.

Las más castigadas en la historia del espectáculo, más que las modelos, fueron las actrices, porque fueron las primeras que tuvieron precios a pagar... y muchas los pagaron.

Hay que tener la suficiente fe en sí mismo para saber que no se tiene que pagar precios en esta carrera.

De la autoestima...

A mí me ha pasado de perseguir durante dos años a una modelo que hoy en día tiene una carrera sublime. Y ella no creía que pudiera. Me decía: "Pero ¿a vos te parece, Raquel? ¿Vos me viste bien a mí?". En general, tienen un cuerpo perfecto o una imagen maravillosa, y no lo pueden asumir, no lo saben. O no se lo quieren creer. Porque de otro modo no se explica...

Cuando yo empecé a trabajar como modelo tenía un complejo espantoso de flaca. En casa, por ejemplo, una de mis hermanas se ocupaba de vestirme. Entonces me decía:

–Vení, vamos a la modista que vamos a hacerte una minifaldita.

Mis gritos en ese momento llegaban al techo...

–¡No, no quiero! ¿Cómo una minifaldita? ¡Mirá mis piernas! ¡Son un palo con una aceituna! ¡No!

Entonces me decía:

–Bueno, Raquel, te vamos a hacer un vestidito sin mangas.

Y yo gritaba:

–¡No! ¡Sin mangas no! ¡Mirá lo que son mis codos! ¡Son como dos flechas!

Sufría muchísimo.

–Bueno, Raquel –me decía mi hermana–, te vamos a hacer un vestido con escote cuadradito.

Y yo:

–¡No! ¡Escote cuadradito, no! ¿No ves los huesos que tengo en el cuello?...

Permanentemente hacía un escándalo así, me sentía muy flaca.

Cuando iba a la playa me decían:

–Raquel, andá a bañarte, el mar está hermoso.

Y yo contestaba:

–¡No! ¡Yo de la toalla no salgo!

Y así, a los catorce años me quedaba en la playa enroscada en la toalla durante toda la tarde.

Lo gracioso es que ésta era la edad que tenía cuando, impulsada por mi hermana Noemí, comencé a trabajar como modelo.

Casi podría decir que más que estimularme me arrastró, me llevó a hacer fotonovelas, me consiguió los primeros trabajos chiquitos. Pinky, mi otra hermana, fue la que me consiguió mis primeros trabajos grandes. En realidad, desde los doce años ellas me peinaban, me maquillaban, me ponían frente a las cámaras de televisión. Las dos fueron mi primera agencia de modelos, las que eligieron mi carrera, las que me inventaron.

Claro que no fue fácil, tuve que luchar con la idea de que yo era famosa gracias a mi hermana. Para la gente yo era "la hermana de". En este sentido, irme a trabajar a Europa fue una prueba. Ya no se trataba de lo que la gente dijera o dejara de decir... Ya era yo, decidía yo, me armaba yo.

Y así pude tener otra visión de mí misma...

CULTURA: ¿LAS MODELOS SON TONTAS?

En el momento de tener su mayor éxito como modelo, una chica está formando su personalidad. Es una adolescente y, por lo tanto, todavía su cultura no está completa. Aún no ha decidido qué es lo que más le gusta, es muy joven, por consiguiente es muy difícil que ya esté formada intelectual o culturalmente.

¿Qué le vas a pedir, si tiene diecisiete años?

Cuando se dice que las modelos son tontas no se tiene en cuenta esta circunstancia. Se le pide a una adolescente que haya leído como una mujer de treinta y cinco, se exige un conocimiento y una capacidad ante la que ninguna chica de esa edad, salvo excepciones, puede dar respuesta.

La confusión surge porque las modelos son vistas co-

mo mujeres más grandes, más allá de la edad real que tengan. ¿Qué les vas a pedir, si tienen diecisiete años?

Ahora bien. Con el correr del tiempo, o la modelo sigue siendo un "pajarito" o se empieza a interesar por cosas que realmente la van a ayudar en su futuro, que van a formarla como persona.

Sin duda, hay algunas que se quedan siendo un pajarito, pero esto no sólo ocurre en el ambiente de la moda. Como en muchos otros ámbitos, hay chicas que a los veinte años siguen pensando en el "a dónde voy" (no precisamente de modo filosófico) o en el "qué me pongo"; y hay otras que no se quedan en esa frivolidad, que crecen, que estudian, que desarrollan sus cualidades, que leen, que aprovechan los viajes para interiorizarse y que descubren su capacidad para otras actividades en la vida.

Después están los prejuicios, hay que reconocerlo.

Al ver a una chica *muy* linda lo primero que se piensa es: "Y... seguro que es tonta". Como si se intentara compensar la belleza pensando: "algún defecto tiene que tener". Hay mucha gente que no perdona que seas linda.

Para desmitificar un poco esto de que todas las modelos son tontas, se podría reflexionar sobre las decisiones que las chicas toman sobre su trabajo, la responsabilidad laboral que asumen cuando todavía son adolescentes. Me gustaría saber cómo era a los dieciocho años la vida de esos hombres que dicen que las modelos son tontas. Si podían ganar dinero, decidir cómo invertirlo, cuando comenzaron a trabajar...

Casos de terror...

Cuando una modelo comienza su trabajo es como un pimpollito. Y si bien hay casos de precocidad, éstos no son mayoría. Tampoco se puede pretender que una modelo de quince o dieciséis años –que es la edad con la que empiezan a trabajar hoy en día– razone como la persona que la está contratando, que a lo mejor tiene treinta, o más.

Yo siempre digo: ante una modelo, tiempo al tiempo. Y habrá que ver cómo evoluciona...

Ese desarrollo está siempre ligado al entorno, primero familiar y luego social. Pero, para qué negarlo, hay casos que son de terror, chicas que tienen sólo tres pensamientos: si tienen plata, qué se compran y quién les gusta. Punto. No las sacás de ahí. ¡Son aburridísimas! Son así, y siguen siendo así. Por eso muchas veces se casan con señores de mucho dinero para tener el nivel de vida que quieren. ¿Y qué pasa? Terminan anoréxicas, porque no se quieren. En cuanto las dejan de llamar todos los meses, ya no les alcanza, entonces se buscan un señor de plata para que las mantenga... ¿Cómo van a valorar su vida? No son felices, no tienen vida propia. Cuando terminan su carrera de modelo, su vida se acabó.

A diferencia de la Argentina, cuando trabajás en Europa viajás mucho, por ejemplo, a Suiza, Marruecos, Italia, Bélgica... Y cuando viajás con otras modelos, indefectiblemente hablás con ellas. De pronto conversan sobre un señor que les gusta y dicen: "¿Y qué tiene?"; "Y... tiene un

avión, un auto, un campo...". No dicen: "es inteligente, simpático, tierno, culto". Y lo peor es que terminan comprando eso, se terminan quedando con el señor que tenía el barco, el campo y qué sé yo.

A veces me pregunto para qué estar en un barco con alguien con quien no tenés deseo de cruzar una palabra o una mirada. Yo creo que lo que más les interesa es *contar* que tienen un barco, *contar* que tienen un avión, *contar* que tienen esto y lo otro. No saben si están en El Tigre o en el Mar Rojo, pero no importa, igual navegan.

Para él esto es ideal, porque a los hombres no les gusta que les den bolilla. En esa pareja cada uno hace lo que quiere, es como un canje, una sociedad en la que cada uno saca su rédito. Sin embargo, no hace falta ser demasiado lúcido para darse cuenta de que esto no pasa sólo en el caso de las modelos... ¿Cuántos matrimonios así hay?

Es como en todo. La modelo que busca su crecimiento personal no va a seguir ese camino. No necesariamente todas las modelos están tan ligadas a las cosas materiales.

Volviendo al título de este capítulo, ser modelo no es sinónimo de ser tonta ni de no serlo. Podés ser tonta siendo modelo como podés ser tonta siendo ministro. Del mismo modo que podés tener una vida propia interesante siendo modelo o ejerciendo otra profesión. Está más que claro que no necesitás ser modelo para casarte con un señor que te mantenga, precisamente.

Hace poco, en una entrevista me preguntaron cuáles

eran las mujeres que me parecían mejores, y yo contesté: las alemanas. Porque las alemanas pueden opinar sobre todos los temas. No casualmente mis grandes amigas fueron alemanas. Las cosas que para los "pajaritos" son importantes, a ellas ya no les importan. Un "pajarito" es alguien que no piensa más que en estupideces: qué se pone y quién le gusta. Y la verdad es que no sé cómo hacen cuando viven en la Argentina, donde muchas veces no tenés qué ponerte y no tenés quién te guste...

Ir de shopping o de museo

Con mis compañeras modelos, en lugar de ir de shopping muchas veces optamos por hacernos programas culturales. Como en otras áreas, siempre están las que se van de shopping y están las que van a un museo, a visitar exposiciones, a recorrer la ciudad, a conocer lugares. Siempre me acuerdo de una compañera con la que fuimos al Louvre a ver a la Victoria de

Samotracia mientras las otras se iban a comprar ropa. La verdad es que yo aprovechaba mis tiempos libres durante los viajes para averiguar las costumbres, para conocer cada país de un modo más integral. Para formarse no hay nada mejor que viajar, y siendo modelo lo cierto es que ese saber lo tenés al alcance de la mano.

¿Qué chica puede, sin ser modelo, conocer tantos lugares en tan poco tiempo? Está en una aprovecharlo o no. Hay modelos que viajan y se quedan en el hotel, no salen ni a la esquina. Yo recorrí los lugares, analicé lo que hacía la gente, conversé con ellos, observé sus costumbres, compré diarios...

Si se toma conciencia, los viajes son como una escuela en la que se puede aprender muchísimo. Hay modelos que ni se dan cuenta de que podrían haberse beneficiado de este modo gracias a los viajes. Porque van a la India y se mueven como si estuvieran en Nueva York. Nada las cambia, nada las modifica. Y es una lástima.

Esta actitud no depende sólo de ellas, sino de la familia, de la educación recibida y del medio cultural del que provengan.

Doña curso

Yo siempre digo: estudien lo que les gusta, y van a terminar trabajando de lo que les gusta.

Por ejemplo, yo soy doña curso; he hecho diseño de modas, después me formé en teatro; siempre buscando

los mejores profesores, por supuesto. Trabajé con una fonoaudióloga, estudié fotografía. Siempre estoy haciendo un curso, continuamente, y todos los cursos que hago están interrelacionados.

Hay que cultivarse en lo que a uno más le gusta. En París, por ejemplo, yo terminaba mi día de fotos o de desfile, agarraba una cartera inmensa y me iba corriendo a mi curso de diseñadora de modas. No paraba.

Es importante que la modelo piense siempre en mejorarse a sí misma. Así como un buen actor, para ser un profesional más completo, toma cursos de baile, de canto, etcétera, una modelo debe ampliar constantemente sus conocimientos y actividades. Es bueno que trabaje con una fonoaudióloga, que vaya a un curso de teatro, que aprenda nutrición, que haga deporte y vida sana, que se dedique a algún hobby de su interés, que se sienta satisfecha no sólo con la tarea de modelo, sino en su vida cotidiana.

En mi caso, yo me moría por el arte. Y no podía entrar a Bellas Artes porque como trabajé full time como modelo desde muy chica, no terminé el colegio secundario. Así que me faltaba el título para entrar.

En la medida que vas conociendo nuevas alternativas, vas sintiendo lo que te va gustando. Yo adoro todo lo que es dibujo y pintura, entonces me conseguí un profesor de pintura que es una maravilla.

Todas estas cosas han ido haciendo que me dedique a muchas otras actividades, y hoy en día a lo mejor pongo toda esa experiencia en el maquillaje. Soy un maquillador más que formado.

Disfrutar más que padecer

A causa de viajar mucho, las modelos suelen estar con frecuencia lejos de su casa. Aunque para mí eso no fue pesado. Yo me iba de la Argentina a viajar por el mundo seis meses o un año, pero estaba constantemente conectada con mi familia. Además, siempre me encantó viajar, estar en contacto con la naturaleza, conocer y descubrir lugares nuevos, observar a la gente, las diferentes formas de vida. Pero ésta es una curiosidad que tiene que ver con mi personalidad. A mí me gusta más disfrutar que padecer, pero no a todas las modelos les sucede lo mismo, lamentablemente.

Hay dos actitudes. Una es decir: "¡Ay, no, pero lejos de mi mamá... no! ¡Yo la extraño!". La otra es pensar: "¡Qué bueno! ¡Voy a conocer un lugar fabuloso!".

Yo creo que la segunda actitud es la mejor, incluso la más profesional, y con más razón hoy en día, que podés llevarte tu computadora o el celular y estar conectada con tu mamá como si estuvieras en la misma ciudad.

Inconvenientes en agencias y escuelas

De los noviazgos...

Las agencias en la Argentina tienen sus inconvenientes. Por ejemplo, dueños que se ponen de novios con las modelos. Habiendo tanta gente en el mundo, es increíble que no tengan la mirada más amplia.

Si no me creen, fíjense la lista de Pancho Dotto; no me cabe ninguna duda de que me voy a quedar corta: Elizabeth Márquez, Daniela Urzi, Dolores Barreiro, Roxana Zarecky, además de infinidad de flirts.

Alguien podría decir: ¿y cuál es el problema?

Las cosas se complican si se tiene en cuenta que al comienzo de esta carrera las modelos son apenas adolescentes que no están preparadas para evitar algunas situaciones difíciles que se les puedan presentar. La adolescencia es una etapa de inestabilidad emocional muy grande, donde la predisposición a enamorarse es muy común. Un mal momento en estos casos no sólo es grave desde lo

moral o psicológico, también puede afectar el futuro de la carrera, por ejemplo, abandonándola cuando la modelo tenía excelentes posibilidades. En el fondo, ¿qué es lo que me molesta a mí? Que una chiquita que está buscando una salida laboral se encuentre con un señor que se aproveche de esta situación y eche a perder su futuro.

Un caso muy diferente es el tema del verdadero amor. Hay casos de modelos famosas que se casaron con fotógrafos o representantes. Los dueños de las agencias de modelos han estado casados con modelos. Es muy común que esto suceda, lógicamente, como en otros ambientes. Pero, como dije, para mí es como una falta de imaginación no buscar a una mujer en otras áreas.

Para cerrar, diría que lo más terrible es el caso de padres que agarran a su chiquita y la llevan a lugares de riesgo. Tienen que saber que hay muchas agencias donde este riesgo no existe. John Casablancas, por ejemplo, nunca molestó a nadie, y su agencia fue siempre considerada la mejor del mundo, funcionaba bárbaro, él era divino, tenía su novia y no jorobaba a nadie. Durante un tiempo trabajó con un señor que era un degenerado, que andaba de cacería... Quiero decir, hay que estar alerta, porque a veces puede haber un integrante que realmente no respeta la seriedad del trabajo, la seriedad de una marca. A mí me molesta eso, que haya alguien que se aproveche de la necesidad de trabajar de las chicas. Es un trabajo maravilloso el de modelo, yo he vivido momentos espectaculares trabajando en Florencia, en Siena, en Sicilia, por ejemplo. El señor que molesta a una modelo es poco se-

rio en la medida en que no puede comprender que la belleza o el talento de esa chica es gran parte de su trabajo. Y cuando interfiere en ese aspecto no sólo le falta el respeto como persona, sino también como profesional.

El otro día estaba en la tele y en el corte comenté que una chica de diecisiete años había ido a una agencia acompañada por una amiga. Se la apretó el dueño y todos sus amigos, por lo cual después nunca trabajó. Yo creo que no hay derecho. En todo caso, los padres de las chicas y ellas mismas deberían acercarse a agencias donde estos peligros no existen. Un varón también puede correr riesgos de esta clase, pero es más difícil; porque dueños homosexuales corriendo a los modelos por la agencia no es algo que se vea todos los días, en cambio, heterosexuales corriendo a las chicas... es más real. Las anécdotas no las cuento yo, las cuenta la gente; por ejemplo, un papá obsesionado cuidando a la nena y todos muriéndose de la risa porque a la nena ya se la habían apretado. Y estas anécdotas no circulan de vez en cuando, son corrientes.

Verdaderamente, me pone muy mal esta situación. Les recomiendo que se cuiden mucho y, como suelo decir en casos parecidos, ¡no se metan en la boca del león!

¿Para qué ir a lugares donde este acoso es inevitable cuando podrían ir a lugares donde no existe ningún tipo de riesgo? Parece una pregunta simple, casi tonta, pero muchos no la han pensado. Y, realmente, es un interrogante que vale la pena hacerse.

De los cobros...

Por otro lado, es conocido en el ambiente que los inconvenientes con las agencias no siempre son de orden amoroso. Como profesional me preocupa y quiero hacer llegar a la gente un riesgo imprevisto que, evidentemente, no es menor: no cobrar.

Vivimos en la Argentina, por lo que cualquiera podría suponer, sin demasiado esfuerzo, que las distintas agencias tienen problemas con clientes que no pagan. Sin embargo, también hay casos en los que los clientes pagan pero... las modelos no cobran.

¿Qué sucede? Las agencias están sobredimensionadas. Tenían una clientela enorme y ese mercado en los últimos años cayó, pero las agencias no se achicaron, siguieron con el mismo gasto (muchas líneas de teléfono, servicios, etcétera). Entonces, ¿cómo hacen para solventarlo? En muchos casos, cuando el cliente paga, la agencia retiene ese dinero para sustentar la estructura, es decir, deja de pagar a las modelos...

En mi experiencia, les cuento que en catorce años sólo he tenido dificultades en dos o tres casos. Por el contrario, existen agencias en las que cada uno de los modelos tiene decenas de clientes que supuestamente no pagaron.

Una de las mentiras habituales que se les dice a las chicas que recién comienzan es que las notas de moda de las revistas no son pagas. Sin embargo, las agencias las cobran.

En cierta oportunidad, en 1999, un modelo muy pero muy famoso –yo les diría el más famoso– me consultó:

–Raquel, ¿sabés que la agencia me debe plata del '98, del '97 y del '96?

–¿Y si pido el teléfono del cliente e intento llamarlo yo?

El cliente ya había pagado.

Quiero alertar a las futuras modelos: la agencia podría estar reteniendo tu dinero.

Imaginen que si eso pasa con una súper estrella, con un ídolo, ¿qué queda para los que están más abajo?

Durante el 2001, muchas de las modelos famosas, las que están en todos los desfiles, dejaron las agencias porque les debían mucha plata, incluso de temporadas anteriores. Cuando tomaron esta decisión, no lo hicieron porque la agencia tenía inconvenientes para que los clientes pagaran, sino porque los clientes ya habían pagado y la agencia retenía el dinero que les correspondía.

¿Cómo prevenir estos inconvenientes? Como siempre digo: hay que mirar bien adónde una se mete, hay que estar informada, hay que estar alerta, hay que saber preguntar con precisión y, antes de tomar la decisión de entrar a una agencia, averiguar cómo funciona, cuáles inconvenientes ha tenido.

Más allá de la indiscutible actitud moral a adoptar sobre este asunto, me gustaría agregar que asegurarse el cobro del propio trabajo es una manera más de cuidarse, de autovalorarse y, sobre todo, de ser una verdadera profesional.

De los cursos truchos...

En Buenos Aires hay que tener cuidado porque existen muchos cursos truchos donde enseñan a desfilar. Hace poco tiempo llegaron a mi escuela tres chicas que venían de uno de estos cursos y luego fueron llegando las demás. La escuela entera se pasó... ¡me habrán querido matar! Rescaté cincuenta alumnas.

En otras oportunidades, si bien los cursos mantienen cierta seriedad, no dejan de ser antiguos, con el inconveniente de que allí las chicas realizan un aprendizaje que después no les sirve para conseguir trabajo.

Reconocer si se trata de un curso trucho es bastante sencillo. Mirando un desfile en televisión es fácil advertir si lo que te están enseñando es o no correcto.

Del maltrato...

Hay un tema muy candente que me preocupa bastante y del que nadie habla. Cuando una agencia lleva a las chicas a Punta del Este, por ejemplo, donde quedan encerradas, hay mucho maltrato. Las trasladan en micro a los desfiles sin darles a veces ni de comer. Yo creo que hay una falta total de respeto hacia ellas y hacia su trabajo, porque no se las trata como profesionales, a veces ni siquiera como personas.

Una vez me encontré con unas chicas que estaban ca-

minando en plena oscuridad a las diez de la noche hacia la casa que les había dado la agencia. ¿Qué hacían? Habían ido buscar galletitas porque no tenían nada para comer. No me quiero imaginar qué pasaría si una se enfermara.

La verdad es que estos programas donde las modelos tienen que estar varios días afuera deberían estar muy bien organizados, de manera que las chicas tuvieran sus comidas a horario, ciertos cuidados básicos satisfechos, de higiene, de alimentación, de calefacción, etcétera. A veces, cuando comento esta situación me preguntan por qué las modelos no exigen estas cosas. No entienden que son chiquitas, que no saben cómo hacerlo. Las llevan a un lugar distante lejos de la civilización y ellas no averiguan si tienen estas necesidades cubiertas, ni se les ocurre.

Hay dos agencias que llevan sus modelos a Punta del Este para promocionarlas en el verano. La cosa funciona, porque yo todos mis veranos fui a Punta y en todos tenía las notas; salía en las revistas y eso me garantizaba después trabajo durante el invierno. Es una buena idea. Pero al ser hecho con fondos insuficientes las chicas a veces no están bien alimentadas, se hospedan en lugares que no cubren las necesidades básicas. O sea, no se hace con la inversión que requeriría hacerlo bien y entonces se hace a costa de cosas que las chicas pierden. En mi experiencia, yo me crucé con modelos que tenían hambre. En otra oportunidad, las modelos se tuvieron que quedar en un desfile porque había llovido y no tenían con qué abrigarse.

Mi recomendación es que las modelos no se dejen maltratar, que pidan lo que necesitan, que sepan que tienen derecho a eso porque están trabajando. Pero la verdad es que a veces, cuando lo plantean, lamentablemente pierden el trabajo. Y eso es lo complicado.

En definitiva, ir a Punta del Este significa promoción, notas en revistas, y esto a todas les sirve; pero tiene el inconveniente de que a veces están muy entusiasmados llevándolas para arriba y para abajo y se olvidan de que las chicas necesitan tomar líquido, comer a horario, tener comodidad, etcétera. Éste es el precio, no es el más alto, pero es un precio igual. Habría que ver cómo viven, si tienen cada una su cama, si están cómodas...

De todas maneras, para aliciente de los padres y las modelos mismas, tengo entendido que en los últimos años están más organizados.

Muchas veces, las chicas, contentas por pertenecer a ese grupo, aceptan estas condiciones, aun cuando no tengan trabajo después. Hubo una modelo que estuvo un año y medio en uno de estos grupos y nunca trabajó. Fue a todos lados pero nadie la vio. ¿Hizo algún desfile? No. ¿Alguien la vio en alguna foto? No. ¿Y? Nada, a lo mejor lo hace para estar en el clan. Y son clanes grandes. O sea, cuando en una agencia hay muchas modelos, el trabajo que entra va para las principales, las famosas, o para alguna cara nueva, y hay un montón esperando, tratando de trabajar, que no llegan.

A mí me importa mucho el individuo, la persona, y mi programa de formación de modelos es integral en ese sentido.

Me gusta guiarlas para que no se depriman, para que aprendan a manejar su vida. Es decir, ayudarlas para que logren el propósito de ser modelos pero también para que logren otras cosas esenciales de la vida que también son buenas. Diría que soy tan perfeccionista cuando enseño a caminar en la pasarela como cuando enseño a las chicas a relajarse, a quererse, a estar bien con ellas mismas. La prueba está en que muchas de mis ex alumnas están haciendo los grandes desfiles de alta costura, donde lo que la productora busca, sí o sí, es que caminen muy bien. De verdad, no todas llegan a ser modelos, en ese caso me esfuerzo en prepararlas psicológicamente para llegar a hacer algo afín.

De los contratos...

Cuando una chica es tomada por una agencia firma un contrato de trabajo. Actualmente se están haciendo contratos de exclusividad por nueve años, por ejemplo, que si lo pensás bien, para una adolescente es una prisión perpetua, una locura. Es más, cuando una agencia aparece con esta propuesta de contrato muchos padres lo rechazan. Claro que como todo contrato, el de las modelos también tiene una cláusula para rescindirlo, pero esto tiene un precio. Por eso hay que pensar muy bien a la hora de firmarlo.

Yo no estoy en contra de la exclusividad, porque la agencia necesita esa garantía. Pero hay que fijarse que las condiciones sean razonables.

De la seguridad...

La agencia manda al cliente la modelo que está buscando. Por ejemplo, un cliente hace un pedido de una chica para un desfile internacional y la agencia le manda la que corresponde a ese pedido. En este caso, por ahí te pide una Pamela Anderson, y vos le mandás la Pamela Anderson que tenés. Y el cliente va a tomar a la modelo que cumple con los criterios que está buscando, no va a tomar a la novia del dueño o del productor por el hecho de ser la novia. Ésta es una creencia absurda.

Conmigo, los papás de las modelos se sienten resguardados. Hay mucha gente que viene tranquila y me dice: "Yo vengo acá porque quiero estar en paz con esto. Si mi hija quiere ser modelo, yo quiero que esté en un lugar seguro".

Este año (2001) hubo un caso de violación de modelos que circuló mucho en los medios. Yo creo que este tipo de situaciones no se dan por la vida como modelo sino por la vida nocturna, y vale la pena explicar la diferencia.

Hay ciudades de intensa vida nocturna, una de ellas es Milán. Parte importante de la diversión de las chicas que están allá es salir a comer de noche. Para que se den una idea, cuando yo estaba en Milán tenía un novio francés y, sin embargo, siempre había uno remando que me iba a buscar al aeropuerto a ver si podía salir conmigo. Muchas veces llegaba al aeropuerto y me encontraba con mi pretendiente de turno. A pesar de que no le pensaba dar bo-

lilla en lo más mínimo, el tipo estaba remando y esperándome siempre.

Una de las costumbres de Milán es las salidas en grupo. En realidad yo nunca salí con un italiano (me parecían tan celosos que les tenía pánico), pero sí salía en grupo. Claro que a la hora en que te vas a dormir en general dejás el grupo porque al día siguiente tenés que levantarte temprano para ir a trabajar. Hoy en día, en esas salidas grupales, las agencias tienen como chaperones que llevan a las chicas. Ahora, a veces esos mismos chaperones son zorritos, y en lugar de protegerlas, hacen arreglos con las boîtes de moda para que les tiren unos pesos...

El tema es así: la agencia, confiada, pone a un chaperón para que cuide a las chicas, y ese atorrante a lo mejor las entrega, hace otras cosas. En el caso que fue famoso hace poco en los medios, a la chica la drogaron y la violaron, y ella lo denunció. En Milán hay mucha droga, mucha vida nocturna, y esto genera más riesgos. Porque no son adultas que puedan manejar bien estas situaciones, son adolescentes, son jóvenes. Por eso es tan importante que en su formación la modelo aprenda que la droga es autodestructiva, que si se droga va a convertirse en una descerebrada, una histérica, una persona insoportable con problemas para estar bien en pareja, para formar una familia, en fin, para las cosas más lindas de la vida.

Cuando en un curso la modelo recibe esta información, que por otra parte es muy cierta, se encuentra mucho más protegida.

Inconvenientes en la vida privada

¿Puede una modelo estar de novia con un celoso?

Y... mejor que no, porque la volvería loca. Cuando una modelo está en pleno auge, tiene una infinidad de pretendientes que acampan a su puerta esperando que aquella Diosa los premie con su sonrisa. Yo he tenido algunos que me dejaban flores, otros que me escribían cartas o telegramas en verso, otros que se sobresaltaban cuando se topaban conmigo. Muchos de ellos siempre tienen algo para decir y no les importa que el novio esté a la vista.

Como podrán imaginar, he intentado salir de casa sin que me reconozcan. He llegado a ponerme peluca negra, anteojos y ropa diferente, y para mi sorpresa me decían: "¡Hola Raquel!".

El ideal es inspirarle confianza a tu novio, conformarse con uno, claro, y ya que hay muchas opciones... ele-

girlo bien, no ponerse de novia con el primero que se cruce.

Si a pesar de todos estos consejos te enamoraste de un celoso, sólo me resta decirte: si es celoso, que no se note...

Toda la familia participa

No es extraño que la carrera de una modelo tenga en los comienzos una importante participación familiar. Puede suceder, por supuesto, que una chica tenga que convencer a sus familiares para que le permitan estudiar en una escuela de modelos, pero esto no es lo más habitual. En mi caso particular, fue una idea de mis dos hermanas; ellas fueron quienes consiguieron las oportunidades, quienes me acompañaron. En mi primer comercial para cerveza Quilmes, Pinky consiguió un contrato de exclusividad muy ventajoso, a decir verdad, uno de los mejores que tuve en mi vida ya que cobraba todos los meses. Noemí me acompañó a la filmación, que estaba dirigida por Raúl de la Torre; en un momento noto que él le susurra algo al oído... A los pocos minutos me di cuenta de qué se trataba: mi hermana volvió con un paquete de algodón a rellenarme.

Mis papás coleccionaban con mucho orgullo todas mis fotos, y estaban los dos sentaditos frente al televisor cada vez que sabían que iba a estar en un programa.

Mi mamá, y en general todas las mamás, son quienes

toman los mensajes de clientes o de la agencia y llevan las agendas de sus hijas. Así que merecen un agradecimiento especial y mucho cariño en retribución por esto. No se olviden y agradezcan los favores de las mamis con muchos besitos.

Los novios de las modelos

Les voy a contar algunas anécdotas...

Una chica que estuvo de novia durante cinco años, todo ese tiempo se lamentaba porque su novio no le permitía trabajar de modelo. Cuando terminó su relación se encontró con alguien que representaba a la agencia, quien no necesitó hacer mucho para convencerla, ya que ser modelo había sido casi su único gran sueño. En seis o siete meses no sólo estaba trabajando de lo que le gustaba, sino que pudo comprarse un departamento. Imaginen lo que perdió por seguir las órdenes de alguien posesivo y castrador.

Claro que también están los que acompañan a sus novias, felices de compartir con ellas sus viajes. Recuerdo el día que mi novio francés me fue a buscar a Bélgica. Llegó cuando estaba terminando el desfile; yo llevaba un traje de novia de Louis Feraud, de estilo años veinte. Quedó tan impactado, que no paró de insistir en que esta imagen lo había conmovido y que nos teníamos que casar. Por supuesto, tanto insistió que no tuve más remedio que darle el gusto.

Muchas modelos no posan o desfilan en biquini porque sus novios no las dejan. El caso digno de comentario para esta ocasión es el de una modelo muy conocida, quien cansada de tolerar esta situación, al romper con su novio no paró de mostrar su cola y se hizo famosa por eso.

Algunos novios se enojan muchísimo y les hacen un escándalo, ya sea porque la bikini que pasó en el desfile no le gustó o le pareció demasiado transparente.

Pero, por suerte, no todos son así. En general les encanta sentarse en la primera fila, mirar con admiración a su novia y esperar que ella le haga un gesto de cariño.

¿De quién es la vocación, de la mamá o de la hija?

A mí jamás se me habría ocurrido ser modelo. Además, con mi nivel de autoestima, habría sido totalmente imposible. Agradezco a mis dos hermanas, ya que me hicieron descubrir una carrera que disfruté enormemente, en la cual he sido muy mimada, que me permitió conocer el mundo, teniendo siempre independencia económica y libertad. Y algo invalorable: conocí gente encantadora, muchos amigos que me dieron y me dan muchísimas alegrías.

No pocas veces las chicas cumplen los sueños de las mamás, pero... ¿qué padres no soñaron con que su hijo sea abogado o médico? Yo creo que el caso de una modelo es igual.

¿Se pierde a las amigas de la infancia?

Un amigo auténtico no se pierde jamás, incluso cuando pasa el tiempo. Las amigas siguen con mucha atención y se alegran cuando ven el éxito de su compañera.

Depende de cada uno conservar sus amistades. Un ejemplo de ello es Valeria Mazza, a quien le encanta reunirse e invitar a sus amigas. Esto tiene que ver con su humildad, porque Valeria nunca se mareó, ha seguido siendo la misma. Sin duda, si ella así lo desea, la espera una larga carrera. El ser humilde es algo que la gente valora. Cuando una modelo se pone insoportable, tiene todas las de perder. Y ahí van amigos, familia y, lo que es peor, clientes.

Dos opciones

Están las modelos que andan en malón y las que hacen su vida, las que abandonan su núcleo social para quedarse en el clan y las que vuelven a su grupo social. Es decir, hay modelos que se juntan permanentemente, salen de noche y arman su vida en función de ese ambiente; y hay modelos que después de trabajar se van a su casa y se reúnen con su familia, sus amigos, sus cosas.

La primera opción pertenece a las que deciden for-

mar parte del jet set porteño de las modelos, que van a todos los eventos, las fiestas, con una dedicación excesiva. Yo me inclino más por la segunda opción, que significa quedarse con la parte más sana de ser modelo y desestimar la otra parte, más complicada afectivamente y más riesgosa. Además, porque actualmente la vida nocturna no es todo lo que uno desearía.

Las modelos y la prensa indirecta

Muchas modelos han ganado notoriedad al ponerse de novias con empresarios.

Las revistas, ávidas de noticias que vendan, jamás dejan escapar un romance con estas características. Ejemplos de esto fueron los romances de Manuel Antelo con Daniela Urzi, de Carlitos Menem con María Vázquez, de Pancho Dotto con Dolores Barreiro.

Cada una de ellas, tal vez, llamó la atención en ese momento, pero ninguna necesitaba ese tipo de publicidad para trabajar; son sin duda espléndidas y habrían sido famosas y trabajado igual sin estos romances.

Hoy en día es común ver a Daniela Urzi trabajando en Europa o Estados Unidos con mucho éxito, y esto se debe pura y absolutamente a que es divina y, sin duda, a que corresponde con lo que los clientes están buscando. Los pedidos suelen ser diversos, queremos modelos parecidas a Pamela Anderson, parecidas a Meg Ryan... Con los hombres también pasa, nos volvieron locos

buscando un Keanu Rives. Pero en mi opinión, para trabajar como modelo, empresario o no de por medio, si son lindas trabajan igual.

Parte III

Sin salud no hay belleza

Higiene y belleza

Te levantarás despacio...

Es muy importante dormir bien para reponer energías, lo ideal es no menos de ocho horas. En primer lugar, no hay que subestimar al despertador, creer que todos son iguales. Cuando suene habrá que apagarlo, no pegarle. Elegir un despertador que nos sobresalte es esencial para la calidad de nuestro despertar cotidiano.

Luego, considerando que la tarea siguiente es levantarse y no "saltar de la cama", recomiendo no abrir los ojos inmediatamente, sino sólo tener la sensación de que ya estamos despiertos. El tercer paso es estirarnos como los gatos, desperezarnos con cierta dedicación, y abrir los ojos muy suavemente. A medida que nos despabilamos nos vamos sentando y esperamos un momento hasta ponernos de pie.

Bien, ya llegamos al toilette. ¿Qué es lo primero que hacemos? Nos lavamos los dientes cepillándolos de manera

horizontal, masajeando las encías por fuera y la parte interna también (les pertenece, no lo olviden).

El mejor baño para la mañana es la ducha. Los baños de inmersión son demasiado relajantes para comenzar el día. Bajo la lluvia, empezamos por lavar el pelo. Es necesario aplicar el champú dos veces, masajeando bien con las yemas de los dedos y, entre cada aplicación, enjuagando con abundante agua tibia. Luego, elegimos un acondicionador y desenredamos con peine comenzando por las puntas. Como todavía estamos en la ducha, lo dejamos actuar unos minutos mientras enjabonamos el cuerpo con una esponja suave. Las piernas y la cola las masajeamos de abajo hacia arriba con una manopla de esponja vegetal. Este gesto diario ayudará a favorecer la circulación y prevenir la celulitis. Al final, no olvidar el uso de un buen desodorante, preferentemente sin perfume o de perfume muy suave.

Al momento de presentarse a trabajar, las modelos deben ir bañadas con el pelo bien limpio y la cara lavada (sin maquillaje).

Y te alisarás el pelo...

Aunque algo hemos hablado sobre el pelo, insisto: el pelo sucio puede desmerecer o estropear una foto. Aquí les ofrezco algunos datos simples pero fundamentales para tener en cuenta:

- Definir un buen corte de pelo, que sea un buen marco para nuestros rasgos.
- Buscar un color que dé sensación de pelo cuidado, que tenga brillo.
- No olvidar que el pelo es una importante fuente de trabajo, podemos hacer desfiles, campañas para productos, revistas especializadas y packaging (cajas de producto).
- La alimentación juega un rol muy importante, lo ideal es la variedad de verduras y frutas. La gelatina también es buena para el pelo.
- Elegir un champú suave.
- Conocer verdaderamente nuestro tipo de pelo para elegir el champú correspondiente. Más allá de lo que diga el peluquero, aunque probablemente entienda del tema, podemos darnos cuenta de cuál es nuestro tipo a través de las siguientes pistas:

Si nos lavamos el pelo y al despertarnos parecemos una escoba, creo que podemos afirmar que nuestro pelo es seco.

Si nos lavamos el pelo y al día siguiente casi está mejor, seguro que nuestro pelo es normal.

Si nos lavamos el pelo y al día siguiente las raíces están como enmantecadas, lamentablemente, nuestro pelo es graso.

Existen champús para cada tipo de pelo, incluso para quienes tienen raíces grasas y puntas secas. Hoy en día hay marcas que garantizan un pelo increíble.

- Lavado: El agua debe estar tibia. Colocamos una pequeña porción de champú y masajeamos con las yemas de los dedos. Enjuagamos bien, volvemos a colocar champú, hacemos un nuevo masaje y enjuagamos hasta que sentimos que el pelo chirría al tacto. Colocamos el acondicionador y desenredamos comenzando siempre por las puntas, nunca desde arriba. Dejamos pasar cinco minutos y enjuagamos con abundante agua. El último chorrito lo damos con agua fría para que brille.
- Baños de crema: Para el pelo seco o de puntas secas, es bueno hacer periódicamente baños de crema. Existen en frío, pero los mejores son los baños en calor, de preferencia hechos en la peluquería con el aparato especial para eso.
- Planchitas: Son de terror, hay que descartarlas, sobre todo si las usamos con regularidad. Podemos lograr el

mismo efecto con un buen brushing. La planchita produce pérdida de pelo (que cuesta mucho recuperar) y resecamiento. Pueden usarla excepcionalmente. Las tijeras calientes no son tan dañinas, de todas maneras hagan uso pero no abuso, y después apliquen un buen baño de crema.

- Mousse: Ideal para el pelo ondulado o semiondulado. Aplicar con el pelo húmedo, colocar una pequeña porción en la palma de la mano, deslizarla por los dientes del peine y peinar. Ésta es la mejor manera de distribuirla.

Con la piel lisa y suave

La piel de las modelos es importantísima. Recuerdo un día en que una de nuestras modelos había sido elegida para hacer fotos del champagne más importante del mundo. Estaba contentísima, y no pueden imaginar su desilusión cuando las cancelaron porque su piel no estaba en condiciones. ¿Qué hacer para que esto no ocurra?

Cuidarse con los alimentos, como les recomiendo en el capítulo sobre alimentación, sobre todo comiendo verduras y frutas.

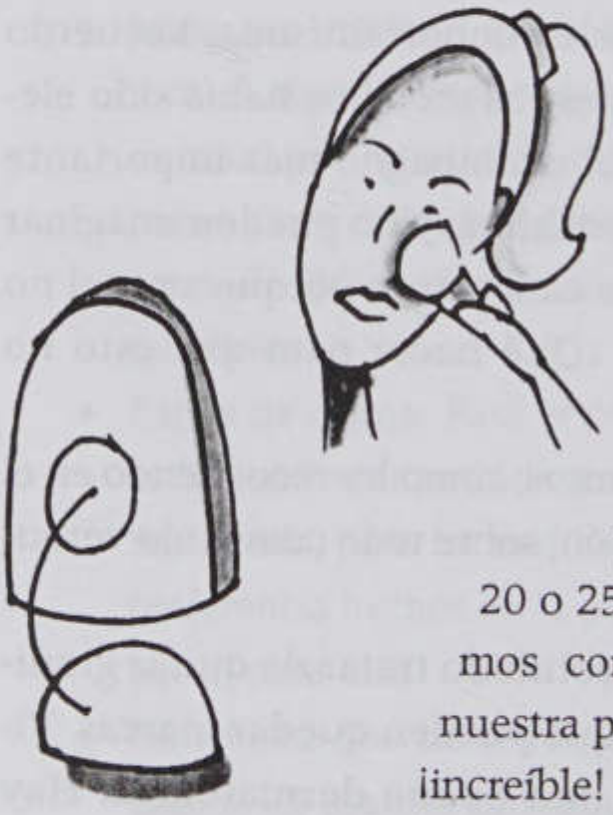
No tocarse ustedes, prohibido tratar de quitar granitos y puntos negros, ya que pueden quedar marcas. Visitar periódicamente a una buena dermatóloga. Hay

profesionales maravillosas que parecen dotadas de una varita mágica; ellas pueden de verdad cambiar la vida de alguien que sufre por acné o marcas en la piel. Yo he visto a chicas quedar con la piel lisa y suave como perlas.

Una buena receta para mejorar la piel es tomar, en ayunas y durante cinco días, agua con limón. Esto purifica (no excederse de este tiempo).

Máscaras de belleza

Se aplican evitando el contacto con ojos y boca durante 20 minutos. En las perfumerías hay una gran variedad, y podemos encontrar las que se adapten a nuestras necesidades: hidratantes, nutritivas, tensoras, etcétera.



Mi favorita (que también era la de mi abuela): batimos una clara de huevo, la colocamos evitando ojos y boca, endurece en unos 20 o 25 minutos, luego la retiramos con crema de limpieza y nuestra piel queda suave y tersa... ¡increíble!

Cómo desmaquillarnos

Es muy importante retirar el maquillaje para dormir. Muchas veces llegamos a casa exhaustas y lo único que queremos es llegar a la cama, pero debemos hacer el esfuerzo.

Necesitamos:

- Desmaquillante de ojos
- Emulsión desmaquillante
- Tónico

1. Retiramos el make up con la ayuda de un disco humedecido en desmaquillante de ojos, cuidando de retirar bien el rimel de las pestañas.
2. Aplicamos la emulsión desmaquillante.
3. Masajeamos con las yemas de los dedos desde el medio de la cara hacia los laterales, siempre hacia arriba y hacia afuera, el cuello también, desde el centro hacia los laterales.
4. Retiramos con una esponja de celulosa humedecida con agua.

5. Por último, para retirar cualquier vestigio de emulsión, aplicamos el tónico con un algodón o disco desmaquillante.

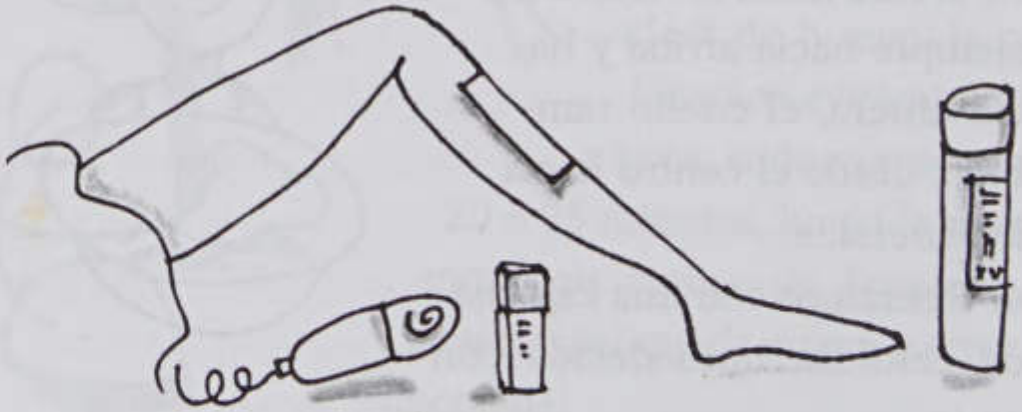
Depilación

Fundamental, las piernas, axilas y cualquier otro etcétera bien depilado.

La mejor depilación es la cera de preferencia hecha por un profesional.

Muchas veces, durante los viajes, me sacaron de apuro las cremas depilatorias. Se compran en farmacias y perfumerías (hagan una prueba antes, para constatar que no son alérgicas).

Y algo más: cuidado con los bigotitos, mejor déjenlos para Clark Gable.



ALIMENTACIÓN

¿Por qué las modelos tienen un cuerpo digno de envidia, una piel aterciopelada y lisa, un pelo con brillo y volumen? Todo eso depende de una buena alimentación.

A diferencia de lo que comúnmente se supone, no hay razón para que la alimentación de una modelo consista en una dieta ligada a la prohibición, el régimen o el sacrificio. Si bien es necesaria la restricción de ciertas comidas, la variación y el surtido de alimentos aprovechables están a la orden del día, y a la hora de comer sano son muchas las posibilidades con las que una modelo cuenta para estar divina.

Tengan cuidado con las dietas milagro que promocionan, con el afán de vender, la mayoría de las revistas dirigidas a la mujer. Estas dietas son altamente perjudiciales, porque generan hábitos de mala alimentación, que es muy grave. Las dietas deben seguirse por cortos períodos y no como forma de alimentación constante. Hay gente que se enferma y se muere a causa de eso. Lo que más les

cuesta a las mujeres es alimentarse bien, sobre todo a las más grandes. La costumbre de las dietas es muy difícil de corregir. El problema es que se sienten mal, se enferman. Nadie puede levantarse a las siete de la mañana, trabajar todo el día y aliementarse con el sistema Scardalle. Es imposible, pero sobre todo grave. Si no pueden hacer seis comidas, hagan por lo menos cinco. Hay que mentalizarse, inspirarse, motivarse.

Una salud de hierro

Si sos una modelo que trabaja bien, que sale en la tapa de las revistas, que está en un buen momento, no podés arriesgarte a perder oportunidades espectaculares por un problema de salud que pudo haberse evitado. La modelo tiene que tener una salud de hierro, y como consecuencia de ello tendrá, naturalmente, tres aspectos fundamentales resueltos al momento de trabajar: piel sana, brillo en el pelo y una buena figura.

¿Existe una alimentación fashion? Por supuesto, y es muy saludable. Para que las comidas queden riquísimas debemos elegir los productos. A mí me fascina cocinar, ir a las verdulerías, elegir los mejores tomates, comprar las espinacas cuando están dignas de una foto, y así con todas las verduras y frutas. Hay servicios directo de la quinta a tu casa, que podés ordenar por teléfono y la calidad es excelente. Un detalle importantísimo: lean siempre la fecha de vencimiento de los productos.

Comer sushi o comidas inspiradas en la cocina oriental, ir de paseo al Barrio Chino para comprar nuevos condimentos o intercambiar recetas con los amigos, son actitudes modernas que favorecen la disposición a una buena alimentación. Para compartir con familiares y amigos, la comida es un momento para disfrutar con alegría y sin culpas.

La idea de este capítulo no es aprender algo desconocido hasta el momento, sino poner en práctica una alimentación que, como a mí, te va a dar muchas satisfacciones. La gente me para por la calle para preguntarme cómo hago para no tener panza. Cuando me invitan para participar de un desfile, mi talle sigue siendo el de las modelos. Yo diría... constancia y disciplina.

Los líquidos

El agua

El agua es un elemento clave para la salud y la belleza de una modelo. Nada más saludable que el agua mineral sin gas, estimándose un consumo ideal de 1 litro y medio a 2 litros por día.

Tomar agua de la canilla no sólo tiene efectos nocivos para la salud, sino que éstos redundan en inconvenientes estéticos, por ejemplo, virando el esmalte blanco de los dientes hacia el amarillo. En caso de viajar y hospedarse por varios días en un hotel, los riesgos del consumo de agua de la canilla son mayores aún. Aquí la modelo debe-

rá tener en cuenta que, si bien los habitantes de esa ciudad no tienen inconvenientes en beberla, al no residir allí probablemente ella no cuente en su organismo con las defensas necesarias para combatir malos efectos. Deberá entonces tomar estrictamente sólo agua mineral (no sería la primera vez que una modelo viaja para realizar una campaña de ocho días en Río de Janeiro y se pasa cuatro de esos días... en el baño).

LOS JUGOS

Los jugos deben ser siempre naturales. Nada de pack ni de cajita. Estos jugos artificiales contienen una gran cantidad de colorantes y conservantes nada favorables para el organismo, por lo que es mejor evitarlos.

Entre los jugos de fruta natural son ideales los exprimidos de cítricos (naranja, pomelo, limonada, etcétera). Con otras frutas, como ananás, frutilla, durazno, melón, manzana, etcétera, con una centrifugadora o una licuadora se pueden hacer combinaciones exquisitas libradas a la imaginación. Son deliciosos los de durazno con naranja, frutilla con ananá, etcétera.

En cuanto a los jugos de verdura, son riquísimos los de zanahoria con limón (que en verano ayudan a acentuar el bronceado); los de remolacha, pepino o tomate, que quedan más sabrosos condimentados con sal y pimienta. También pueden prepararlos mezclando frutas y verduras; por ejemplo, durazno y remolacha, manzana verde y apio, etcétera.

Las infusiones

Hoy en día existe una variedad muy divertida de tes. Queda muy bien presentarlos en una caja a la hora de convidar a los amigos. Preferir un té a un café es más sano. El café es delicioso, pero no es recomendable tomar varios por día. Muchas personas adoran el mate, pero si les produce acidez conviene reemplazarlo por té de hierbas.

Las gaseosas

En ninguna circunstancia debe acompañarse la comida con gaseosa. Ésta podrá beberse sólo ocasionalmente, por ejemplo, para disfrutar de un buen momento, en una fiesta, una salida, etcétera, evitándose rigurosamente su consumo diario.

Los sólidos

Es muy importante ser disciplinado y respetar cinco a seis comidas diarias.

Éstas son:

- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Media tarde

- Merienda
- Cena

Se sabe que una dieta alimentaria equilibrada constituye un factor importante en la prevención de cualquier tipo de enfermedad. Ahora bien, ¿qué hay que hacer para tener una buena figura?

Por lo general, el común de las personas piensa: "cuanto menos como, mejor". Esta idea es incorrecta. Pasar muchas horas sin comer es perjudicial y, como todo en la naturaleza es sabio, nuestro organismo reacciona haciendo reserva. Entonces nos preguntamos: ¿pero cómo? ¿si no comí nada, por qué cada día tengo más panza, más piernas, más cola y, lo que es peor, ya no entro en mis pantalones?

Hay quienes dicen: "Si no comés, adelgazás", y esto no es verdad. Si no comés una vez, puede ser que adelgaces, pero si no comés constantemente, tu organismo sufre, se enferma. Por eso hay gente que, cuanto menos co-me, más panza, piernas o cola tiene.

Cuando nos alimentamos bien, respetando el horario de las comidas, nuestro organis-

mo recupera la confianza y comienza a deshacerse de esta reserva. Por eso, cuando alguien consulta con un profesional serio para bajar de peso, se sorprende porque éste le pide que respete el horario y la cantidad de seis comidas.

Lo más importante es aportar los nutrientes necesarios para desarrollar la actividad del día sin sentir debilidad.

DESAYUNO

Muchas chicas me dicen: "Yo a la mañana no puedo comer nada...".

Ya lo decidieron así y les parece normal. Cuando lo analizamos y empiezan a buscar algo que les pueda gustar, por supuesto lo encuentran. Y son las mismas chicas las que después me dicen: "Me despierto con más ganas pensando en que voy a comer algo rico...".

El ideal es comenzar tomando un jugo, por ejemplo de naranja. También es muy saludable comer cereales, pueden ser corn flakes (evitar las zucaritas porque tienen mucha azúcar).

En realidad, el cereal que más les guste pueden mezclarlo con all brain (que son fibras y favorecen la digestión), y queda delicioso con granola. Otras opciones son las frutas o el yogur.

Otro desayuno diferente y más tradicional es té o café con tostadas. En este caso les recomiendo el pan integral (eviten el pan blanco si no quieren tener pancita). Pueden untar las tostadas con un queso o mermelada.

MEDIA MAÑANA

Éste es un buen momento para comer una fruta, la que más les guste, inclusive las que tienen muchas calorías, puesto que con la actividad del día las van a quemar.

ALMUERZO Y CENA

Realmente son comidas, por lo tanto no deben faltar en ellas:

vegetales
frutas
proteínas
hidratos de carbono

Vegetales

Zapallo, zapallitos, calabacita, zuchinis, choclo, chauchas, tomates, ajíes, cebollas, papas, batatas, mandioca, espinacas, acelga, coliflor, repollo, repollitos de Bruselas, brócoli, zanahorias, berenjenas, remolachas, alcauciles, espárragos, cardos, puerros, etcétera.

La cocción más sana es al vapor, ya que de esa manera se conservan todas las vitaminas.

VERDURAS PARA ENSALADAS: lechugas (todas las variedades), apio, rúcula, endivias, albahaca, radicheta, pepinos, hinojos, perejil, rabanitos, champignones, aceitunas y, por supuesto, las verduras que ya mencionamos para vapor son muy ricas frías.

Legumbres: porotos (distintas variedades), lentejas, garbanzos, arvejas, habas.

Frutas

Naranjas, pomelos, mandarinas, limas, limones, quinotos, manzanas, peras, bananas, ananás, cerezas, guindas, frutillas, frambuesas, moras, duraznos, damascos, melón, pelones, sandía, uvas, higos, mango, kiwi.

Frutas secas: almendras, avellanas, nueces, castañas de cajú, castañas, maníes, peras, higos, ciruelas, pasas de uva, etcétera.

Semillas: sésamo, girasol, amapola, trigo burgol.

Hidratos de carbono

Arroces (blanco-basmati-integral), maíz, trigo, harinas y todo lo que podemos elaborar con ellas: pan, galletitas, tortas, pastas, postres, etcétera. Centeno, avena, dulces, chocolates, miel, papas y batatas.

Los hidratos de carbono proporcionan la energía indispensable en nuestra vida diaria, por ello son necesarios en la alimentación. Ni se les ocurra suprimirlos. Equivocadamente, durante muchos años han sido retirados de las dietas, pero actualmente la alimentación ha vuelto a incorporarlos. Y aquí juega de nuevo un rol importante el organismo sabio. Si nosotras almorzamos una supremita de pollo con una ensalada de lechuga, sin duda va a faltar algo para saciar nuestro apetito y contar con la ener-

gía necesaria, por eso el organismo nos va a pedir lo que necesita de la manera que más nos tienta: "Pará en el kiosko para comprar un alfajorcito, y si no, una galletita, una solita, tal vez dos... y cuando nos queremos dar cuenta nos comimos el paquete. Para evitar estas conductas innecesarias y contraproducentes, se recomienda incluir hidratos en las comidas. Por ejemplo, si hubieras acompañado el pollo con una porción de arroz o unas papitas, esto no habría ocurrido.

¿Cual es la comida que más comen las modelos? El panaché de verduras (que combina, por ejemplo, papa, espinaca, calabacita, chauchas, remolacha, choclo y huevo duro).

Los alimentos vivos

Los alimentos vivos son los alimentos frescos, que no fueron alterados por ningún proceso de conservación. Pueden comerse crudos: cereales, verduras y frutas.

PROTEÍNAS

Carnes rojas, carnes blancas (pescado, pollo), crustáceos (langostinos, camarones, mejillones, vieyras, cangrejos, centollas, etcétera), huevos, leche y sus derivados (queso, ricota, yogur, crema, manteca, etcétera), soja.

Si bien las carnes rojas son ricas en proteínas, contienen mucha más grasa que las carnes blancas, por lo que conviene no abusar de su consumo.

Para suplantar las proteínas de la carne es conveniente acostumbrarse a comer pescado, aunque para esto sea necesario cambiar hábitos culturales. Nuestras abuelas cocinaban todo basándose en carnes rojas y papas (milanesas con papas fritas, bife con puré, carne al horno con papas, pastel de carne, etcétera). Hoy en día la alimentación ha cambiado. Se come más verdura, se baja la cantidad de carnes rojas y se reemplaza con soja, queso, yogur, etcétera.

La variedad en las comidas permite que éstas no nos aburran y, además, es un factor indispensable en toda alimentación sana. Si comimos pollo al mediodía, podemos comer pescado con verduras a la noche o milanesa de soja al día siguiente. Es importante comer siempre proteínas, ya que la falta de las mismas produce anemia y esto es muy grave.

Otros alimentos que sirven para suplantar las proteínas de la carne son el tofu, que es el queso de soja, un alimento muy sano que se utiliza en ensalada o en sopa, o los porotos de soja, que con limón y perejil son riquísimos y quitan muy bien el apetito.

Deberíamos tomarnos un tiempo de relax para disfrutar de las comidas, para masticar bien los alimentos y disfrutar de ellos.

Un día, mientras estaba haciendo una cola en la DGI, un cadete abrió un chocolate y, sin masticarlo siquiera, se lo tragó de un bocado. Un viejito que lo observaba le dijo: "A que no te acordás qué gusto tenía, no te detuviste a saborearlo y sin embargo era algo muy rico...". Todos los que estábamos en la fila nos quedamos pensando. Les

cuento esta anécdota porque creo que si lo pensamos mejor, esa situación se puede aplicar a muchas otras.

Lo que deberíamos evitar

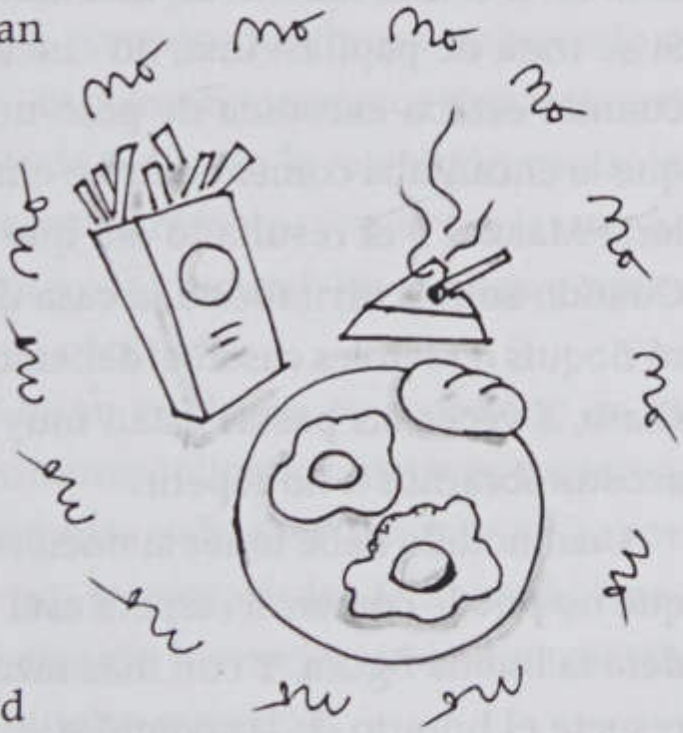
- Bebidas que contengan sustancias químicas.
- Café con leche (según muchas cosmetólogas, en cantidad es perjudicial para la piel).
- Cerveza (en cantidad engorda).
- Vino (una copita o dos de vez en cuando no hace mal a nadie. Sin embargo, deberá tenerse esta cantidad como máxima. No hay nada más desagradable que una mujer alcoholizada. Por otra parte, sobran ejemplos de personalidades exitosas cuyas carreras han terminado trágicamente por esta clase de exceso, perdiendo todo lo que habían logrado: éxito profesional, amigos, pareja y familia. ¿Vale la pena?).
- Es conveniente evitar los fritos de papas, huevos o milanesas. Una alimentación saludable requiere cocción al vapor o al horno. Tengan en cuenta que la comida hervida pierde gran parte de las vitaminas en el agua disminuyendo así sus propiedades originales.
- Los chacinados (mortadela, salchichón, salamines, etcétera) y embutidos (salame, bondiola, chorizo, salchichas, etcétera).
- El huevo en cantidad (aumenta el nivel de colesterol).
- La grasa, porque engorda.

- Los comestibles enlatados.
- El pan blanco, porque hincha la pancita.
- El exceso de azúcar, porque engorda.
- El exceso de sal, porque retiene líquidos.
- El vinagre común, que lo reemplazamos por aceto balsámico, jugo de limón o soja.
- En lo posible, evitar los aceites más comunes y cocinar con aceite de oliva. (Elegir el que en la etiqueta dice: "primera presión en frío".)

Algunos secretos

Para una buena digestión

Comer alimentos que contienen fibra, como espinacas, acelga, zanahoria, brócoli, frutas secas, pan integral o arroz integral, engorda menos porque nuestro organismo los desecha ayudándonos a ir al baño todos los días. Aunque les parezca mentira, esta rutina es muy importante para la salud



(no es cuestión de andar por la vida pareciendo un recolector de residuos).

También nuestra piel mejora cuando tomamos el hábito de ir al baño todos los días, no precisamente a peinarnos.

PARA EVITAR LOS "DIET"

El edulcorante puede ser reemplazado por azúcar de caña, azúcar negra o miel, que en proporciones razonables no le cambian el peso a nadie. De la misma manera, la gelatina, los quesos, el yogur, etcétera, por supuesto con moderación, pueden no ser "dietéticos", puesto que se ha comprobado el escaso beneficio de esa disminución calórica.

REPETIR EL PLATO ENGORDA

Para tener una buena figura hay que ser disciplinado. Esto es: si comés milanesas, una mediana o dos pequeñas. Si se trata de papitas: una, no cinco. Quien confesó que cuando estaba excedida de peso una de las razones era que le encantaba comer cuatro o cinco milanesas, fue Valeria Mazza. Y el resultado era que estaba muy gordita. Cuando somos invitados a la casa de alguien que preparó ñoquis o ravioles caseros, debemos hacer un sacrificio. Claro, a veces las pastas están muy ricas, pero debemos acostumbrarnos a no repetir.

Una modelo debe tener la noción de lo que puede y lo que no puede comer. Si respeta esta consigna, nunca perderá la buena figura. Y con más razón va a conservarla si respeta el horario de las comidas.

Cuanto más temprano, mejor

Las calorías consumidas en las primeras horas se eliminan durante el resto del día. Por este motivo es recomendable que los alimentos más calóricos sean ingeridos temprano, dejando para la tarde y la noche las comidas más livianas. Así, por ejemplo, frutas como la banana, la palta o las uvas, se pueden consumir durante el desayuno, la media mañana o el almuerzo. Lo cierto es que, con moderación y una buena distribución, no hay motivo para privarse de estos alimentos. Además, cuando la comida de la noche es liviana, se descansa mucho mejor, por eso no hay que acostarse con el estómago en plena digestión. Es más, dentro de lo posible se recomienda dejar un espacio promedio de dos horas entre la cena y el momento de irse a dormir.

Aprendamos a cocinar

Actualmente es muy fácil aprender a cocinar, no sólo por medio de un curso, comprando libros o asistiendo a una escuela de cocina. Excelentes cocineros (los mejores) se pueden encontrar todo el día en la televisión con solo encenderla y usar el control remoto. Y si te tenés un poquito de cariño y te interesa cuidarte, ¡ya no hay pretextos para decir "yo no sé cocinar"!

Por otro lado, un buen cocinero se reconoce en la verdulería. Al ir de compras, elige los mejores tomates, encuentra los limones más sabrosos (ya que su sabor depende de su aspecto), selecciona las frutas más frescas... Cuando se han elegido los mejores elementos, sin duda la comida sale mucho más rica.

Es un placer ir a la verdulería. A mí personalmente me encantan los mercados donde todo es más fresco, aprender a distinguir los aromas, los colores, las consistencias y a utilizar las verduras y frutas de estación. Buscar puesteros que funcionen como buenos asesores no es poca cosa, y para la nueva cocina fashion, día a día van en aumento los especialistas.

EN EL TRABAJO

Para continuar con la buena alimentación en el trabajo, la mejor opción es llevarse la comida desde la casa en un tapper. Puede ser una tarta de verdura, ensaladas, empanadas, etcétera. Muchas comidas que acostumbramos a comer calientes, frías mantienen su sabor y hasta son más ricas, por ejemplo: pollo, atún, pastas, arroz, verduras, etcétera. Todos los barrios comerciales, donde hay boutiques, oficinas, tribunales, tienen casas de comidas muy accesibles con envío a domicilio. Para quienes no tienen tiempo o recuerdan esta posibilidad dos minutos antes de salir, existe la variante de recurrir a la comida preparada en una casa naturista. Allí se pueden comprar deliciosos panes integrales, budines de zapallo, espinacas, tartas de zapallitos y otras delicias.

NO FUMAR

No son iguales las manos de una mujer que fuma y las de una mujer que no fuma. Lo mismo sucede con los ojos, los dientes, las uñas, el pelo, la piel, el aliento. Y, por supuesto, no es igual la salud de quien fuma y de quien no lo hace.

Pero, sobre todo, alguien que se quiere se cuida a sí mismo, y si se cuida... ¡entonces no fuma!

Ser el invitado de uno mismo

Hay que mimarse, tratarse a uno mismo como nuestras mamás y abuelas solían enseñarnos a tratar a las visitas. ¿Por qué para los otros sí y para uno no? Elegir el mantel individual, usar lindos platos, comprarse una linda bandeja y presentarse a sí mismo un plato preparado como para el mejor restaurante, son gestos que tienen que ver con el cuidado y el cariño que sentimos por nosotros mismos.

A veces estoy sola en Punta del Este y me preparo la comida como si fuera para el invitado más especial. En la misma situación, cualquiera abriría la heladera y se cortaría improvisadamente un trozo de queso para comerlo sin siquiera sentarse. Improvisar es alimentarse mal. Por eso, el gusto por el ritual convierte la hora de la comida en un momento placentero y creativo, ayudando además a mantener una buena alimentación.

Las seis comidas

Dentro de las seis comidas propuestas, almuerzo y cena deben constar de tres platos: entrada, plato principal y postre.

Para que se puedan inspirar, les doy dos ejemplos de seis comidas diarias:

MENÚ A

1. Desayuno

Un jugo de naranja
Cereales con granola y leche
Frutas variadas

2. Media mañana

Un jugo de zanahoria con limón
(hacerlo con la centrifugadora)

3. Almuerzo

(Entrada) Espárragos, salsa muselina
(Principal) Panache de verduras
(espinacas, calabacita, chauchas, papas, choclo
y remolacha con huevo duro)
(Postre) flan chiquito

4. Media tarde

Un yogur

5. Merienda

Un té con dos galletitas de agua

6. Cena

(Entrada) Una calabacita light (al horno,
con muzzarella, jamón y tomate)
(Principal) Filet de brótola con arroz integral
y champignones
(Postre) Una manzana asada

MENÚ B

1. *Desayuno*

Un jugo de pomelo
Té con leche y dos tostadas untadas
con queso blanco

2. *Media mañana*

Una pera

3. *Almuerzo*

(Entrada) Tomates con muzzarella y albahaca
(Principal) Un plato de ñoquis con salsa fileto
(Postre) Ensalada de frutas

4. *Media tarde*

Un yogur con cereales

5. *Merienda*

Un jugo de durazno con naranja

6. *Cena*

(Entrada) Sopa de verduras
(Principal) Milanesas de berenjena con puré de calabacita
(Postre) Gelatina

GIMNASIA Y DEPORTES

¿Qué gimnasia conviene hacer?

La mejor gym es la modeladora, que trabaja todo el cuerpo, parte por parte. A la hora de hacer gimnasia, nadie mejor para guiarnos que un buen profesional. Pero si no está en nuestras posibilidades, una vez que conocemos los ejercicios también podemos hacerlos solas.

Aconsejo buscar un lugar cerca de casa y esforzarnos para seguir el ritmo de la clase. En un principio cuesta, seguramente, pero después se va haciendo más fácil.

Durante la clase, cuando trabajamos piernas, algunos de los ejercicios permiten colocar algo de peso en los tobillos. También cuando trabajamos brazos podemos usar pesitas.

Lo más importante son los abdominales, y si lo lográs, lo ideal es hacer varias series... ¡para tener una panza chatita!

Después de cada serie, el profesor guía nuestras posturas para relajar los músculos que trabajamos. No debemos olvidarnos de estos ejercicios puntuales de relajación cuando trabajamos solas en casa.

Hay ejercicios específicos para cada mínima parte del cuerpo, por ejemplo cola, bíceps, tríceps, etcétera.

¡Fuerza! Y no lo olviden: el secreto es decidirlo ya, nunca dejarlo para la semana siguiente. Y después tener continuidad. Vale la pena, nos vamos a sentir mejor y con más energía.

Deportes para tener buen cuerpo

Los mejores deportes para tener un buen cuerpo son: natación, tenis, golf, remo y basquet.

En el caso del hockey hay que tener mucho cuidado, porque hace rodillas y piernas demasiado musculosas. También el atletismo o la bicicleta en exceso producen pantorrillas demasiado fuertes para la pasarela, no así el baile.

La lucha contra la celulitis

Desde muy jóvenes, las mujeres tenemos que luchar contra la celulitis y la gimnasia ayuda a eliminarla.

Muchas modelos han tenido que batallar contra la celulitis al comienzo de su carrera, es decir, durante la ado-

lescencia, entre los quince y los veinte años. En ese momento es más fácil combatirla ya que la celulitis es reciente.

En cirugía se dice que la evolución de la celulitis se asemeja al proceso de un huevo desde que está crudo hasta que se hace duro; al pasar el tiempo se va solidificando y cada vez es más complicado eliminarla. Por lo tanto hay que actuar rápido.

El mejor tratamiento es la mesoterapia, que consiste en aplicaciones con una aguja chiquitita; el líquido disuelve las grasas localmente, activa la circulación y también actúa como diurético. En muy pocas sesiones se le puede decir chau a la celulitis.

La lipoaspiración es otra solución posible, pero vale la pena tener paciencia y resolver el problema con la mesoterapia. Además es más barato.

Durante toda la vida

Para ser modelo es necesario hacer gimnasia todo el tiempo, y si es posible, no abandonar durante toda la vida. El mínimo es dos veces por semana.

En la época en que yo trabajaba mucho como modelo, en Europa, tenía una máquina profesional de remo en mi casa. Con el remo te trabaja todo el cuerpo, y en los ratos libres ponía el televisor adelante y mientras remaba miraba tele. Hay que ingeniárselas... Porque cuando no contás con mucho tiempo o no tenés horarios para ir regu-

larmente a un gimnasio, este tipo de opciones permiten no dejar la actividad física.

Esto es una prueba de que si uno quiere, puede, y de alguna manera lo resuelve.

Sin embargo, hay que obrar con cautela. Hacer gimnasia en demasía puede terminar por modelarte un cuerpo demasiado fibroso, demasiado musculoso o marcado, y esto no es bueno para trabajar.

Ni mucho ni poco, equilibradamente.

Relajación

Desde siempre, los cursos de actuación han puesto un acento especial en la relajación. Aprender a relajarse es fundamental, porque a veces el cuerpo nos traiciona.

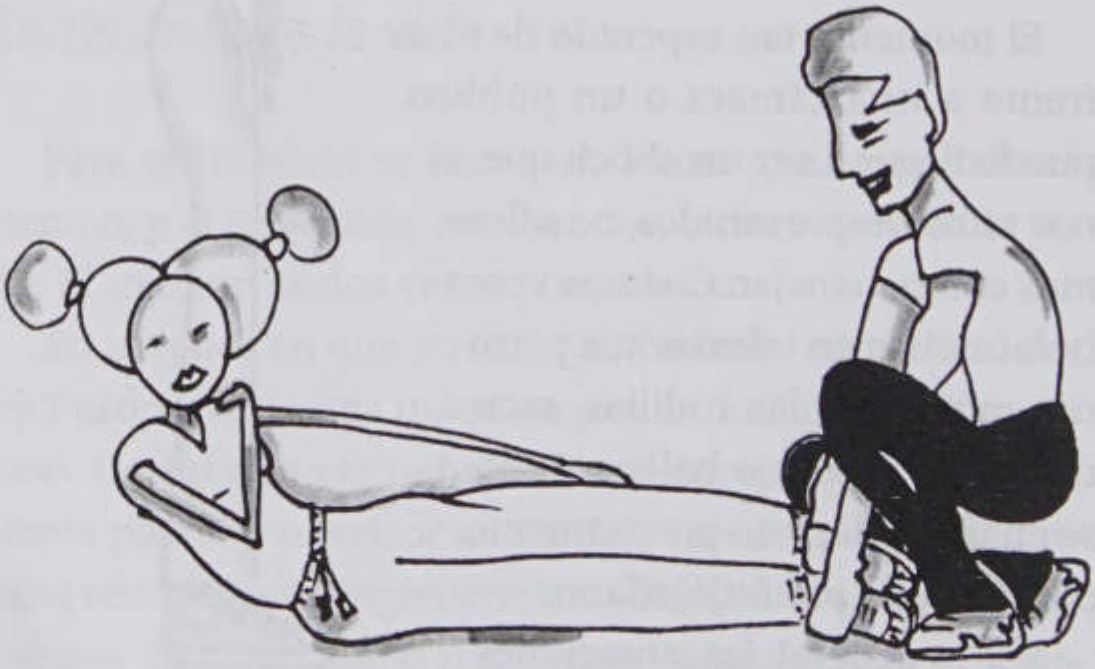
El momento tan esperado de estar frente a una cámara o un público puede llegar a ser un shock que, si nos toma desprevenidos, no sabremos cómo manejar. Cuántas veces hemos visto en televisión a personas moviendo las rodillas, sacudiendo la cabeza o balanceándose en una silla, y no precisamente porque se lo pidió Giordano.

Por lo general, las situaciones

en las que nos ponemos más tensos se dan en el dentista, o cuando recibimos una inyección, también ante un examen o cuando hace frío. Entonces observamos nuestro cuerpo; si en ese momento estamos sacudiendo los pies, simplemente los controlamos, y aquí no ha pasado nada. Estoy segura de que se van a acordar de mí bastante seguido.

Cuando tenemos frío, por ejemplo, si contraemos los músculos lo sentimos más, y lo mismo sucede ante el dolor, cuando la tensión aumenta, el dolor se agudiza. Inclusive, no percibir que estamos contrayendo los hombros o las mandíbulas puede producirnos dolores de espalda o de cabeza.

Hay infinidad de ejercicios orientados a relajar el cuerpo para evitar estas molestias.



Les voy a dar indicaciones muy simples, para que puedan entender cómo funciona.

1. Nos sentamos en una silla cómoda y amplia (por ejemplo, la de director). Los pies quedan juntos y las piernas a 90 grados.
2. Comenzando por los pies, tensamos los músculos, los dedos, las pantorrillas, los muslos, apretamos la cola. Nos apoyamos en las manos, tensamos los brazos, juntamos los omóplatos, apretamos la mandíbula, el entrecejo...
3. Luego soltamos esa tensión, aflojando todo el cuerpo.

Este ejercicio, en el que intervienen dos acciones tan opuestas, nos permite darnos cuenta del alivio que sentimos cuando nuestro cuerpo es capaz de relajarse. Fíjense cuántas veces durante el día tensamos los músculos por distintas razones y qué importante es aprender a controlar esta acción de nuestro cuerpo.

Poner en práctica un buen ejercicio de relajación es el comienzo de un aprendizaje primordial: controlar nuestro cuerpo.

Importancia de la voz
La respiración

Sólo cuando una persona, a través de ejercicios muy específicos con un profesional, aprende a manejar la voz, puede empezar a tomar sus tiempos.

Respirar y modular

En primer lugar, hay que aprender a respirar bien. Y en segundo lugar, a modular. La mayoría de las personas no mueve los labios cuando habla, y si no movés los labios correctamente, lo que decís no se entiende. El profesional dirige, corrige, va marcando los problemas y enseñando ejercicios para combinar la respiración con la manera de hablar, hasta encontrar el tono y el manejo de tu voz. De esta manera se desarrolla un entrenamiento similar al que tendría un cantante.

Es importante saber esto porque no siempre alguien

te lo dice. Hay personas que llegan a la televisión y se quejan porque no les da el tiempo. A mí, por ejemplo, fue un actor el que me dijo que debía trabajar mi voz. Y así lo hice. Aprendí a ser pausada, a encontrar mi tono, a tener un registro natural. Esto se aprende, y para trabajar es fundamental, porque hay gente que no acepta trabajar con alguien que no sepa hablar bien, por lo cual es un aprendizaje que está comprometido con tu trabajo futuro.

A la hora de grabar un comercial, cuando la modelo habla se evalúa tanto la parte de imagen como la de sonido. Cuando el encargado de imagen le dice al de sonido: "Para mí la imagen está bien, ¿cómo está el sonido?", si la voz de la modelo no está entrenada, difícilmente le salga bien. Y es probable que lo tenga que repetir diez veces, hasta que le salga bien y la aprueben.

Por dar un ejemplo, yo no podría conducir los desfiles para Giordano si no hubiera hecho el trabajo que hice con mi voz.

Voy a contar aquí una anécdota que ilustra muy bien esto que quiero decir.

En un desfile que estaba siendo presentado por Julieta Ortega, de repente me di cuenta de que se había ahogado; se notó que estaba nerviosa. Entonces se sentó, respiró, muy segura de sí misma, echó a la insegura y siguió hablando ante miles de personas. Lo interesante fue que se notó ese momento en el cual ella pensó: estoy conduciendo... hay mucha gente... me están mirando... Como si todas esas impresiones le hubiesen producido un aho-

go. Entonces, cuando se sentó, respiró, se tomó su tiempo, volvió a partir y le salió muy bien.

Traigo esta anécdota al libro porque me parece un ejemplo muy claro del shock que puede producir un público. Y también un ejemplo de solución.

Tres ejercicios básicos:

1) Debemos respirar profundo, tratando de que el aire llegue a la pancita. Para comprobar que esto está ocurriendo podemos colocar las manos debajo de la cintura; cuando el aire esté llegando bien, las manos se tendrán que mover. Esta respiración es muy importante para modelos, actores, locutores y, por supuesto, cantantes.

2) En un vaso con agua hasta la mitad, colocamos una bombilla o pajita. Hacemos una inspiración profunda y soplamos haciendo burbujas. Hay que tratar de prolongar el mayor tiempo posible las burbujas.

3) Mordemos con los dientes un lápiz y hablamos moviendo los labios. Éste es un buen ejercicio para modular mejor. Al hablar debemos hacer una respiración profunda y mover bien los labios para mejorar la dicción.

Mejor ni hablar...

Por otro lado, si bien la voz de una modelo parece no tener demasiada importancia para algunos trabajos como los desfiles o las fotos, es fundamental en el posterior desarrollo de su carrera; en este sentido, que la voz sea chillona obstaculizaría, por ejemplo, cualquier posibilidad para trabajar como conductora, actriz, etcétera. Nunca mejor utilizado el dicho masculino: "Es divina, pero mejor que no hable...".

En el caso de los modelos, este problema influye aún más todavía, porque si tiene una imagen de tigre y cuando habla le sale una voz de pito... aunque no diga estupideces puede llegar a ser mortal. Y cuando las dice, bueno... mejor ni hablar.

Equilibrio
Filosofía de vida

Para una modelo, la salud es muy importante. Surge una oportunidad hoy y hoy no es mañana, por eso hay que cuidarse mucho.

Es esencial una buena alimentación, sobre todo, respetar el horario de las comidas y no hacer dietas, porque debilitan.

Si quieren tener buena figura, con respetar el horario de las comidas y ser moderado con las cantidades es suficiente.

Un secreto: vacunarse contra la gripe antes de que comience el invierno te permite evitar la famosa semana de cama.

En fin, ser modelo es un trabajo muy copado, y como vimos al principio, el factor sorpresa es constante. Sería una pena perder un viaje o una buena campaña por problemas de salud.

La meditación

Les recomiendo aprender a meditar. Una buena técnica es la llamada vipassana, que era enseñada por el Buda Gotama hace más de 2.500 años. Se trata de un proceso de autopurificación.

Meditar es ideal para eliminar tensiones y erradicar el sufrimiento. En mi caso particular es la técnica que, pase lo que pase, permite que no pierda nunca mi alegría.

Muchas cosas increíbles han pasado desde que medito, y no soy la única. Fíjense también cuántos famosos optan por estas técnicas, por ejemplo: Florencia Raggi o Richard Gere, y qué me cuentan del cambio de Madonna...

La meditación es una puerta que, cuando la abrimos, nos depara infinitas sorpresas.

Por ejemplo, en nuestra escuela de modelos no sólo ofrecemos una técnica o las herramientas para ser modelo, nos gusta ocuparnos personalmente, tratar a la persona como el ser humano que es, ayudarla a cuidarse, a elegir bien, darle una posibilidad para que se tenga cariño. Sobre todo a las adolescentes, que tienen esa etapa de autoestima muy baja por la que pueden caer en depresiones. Nunca se deprime ni tiene insomnio alguien que está en contacto con lo espiritual. Creo que es muy bueno para los jóvenes aprender técnicas que los conecten con ellos mismos. La meditación es una técnicas buenísima para el insomnio. Por ejemplo, cuando te despertás a las seis de la mañana y no te podés

dormir, si meditás un rato y volvés a la cama, el insomnio desaparece. Porque al limpiar la mente, al trabajar el cuerpo desde la meditación, lo que hacés es eliminar todo aquello que te desvelaba. Volvés a la cama y te quedás profundamente dormida, como digo siempre: directamente te desmayás.

El humor

Otro aspecto fundamental para trabajar como modelo es tener buen humor, y si también se cuenta con un caudal de buen sentido del humor, mejor todavía. En esta carrera, no podemos darnos el lujo de la depresión, un mal tan común en nuestra sociedad.

El propio amor

Nada más importante que quererse y tratarse bien. Esto implica tomar con nosotros mismos todos los cuidados que tomaría una mamá cariñosa y obsesiva. Por eso, nada de autodestrucción. En este sentido, recomiendo en primer lugar evitar los remedios (a no ser que estemos enfermos) y, sobre todo, no automedicarse.

Respecto de las drogas, quiero contarles que TODAS, absolutamente todas, destruyen las neuronas. La vida no siempre es fácil, muchas veces necesitamos toda nuestra inteligencia y todos nuestros reflejos para salir de situaciones

complicadas. Y si nuestros reflejos están dañados es imposible que podamos servirnos de ellos.

Como representante de modelos, jamás trabajaría con personas que se drogan. Honestamente, las personas que se drogan me da mucha lástima. Y no es para menos.

No es raro ver personas que en algún momento tuvieron todo en sus manos para ser felices y lo pierden como resultado de engancharse con la droga. ¿Qué pierden? Pierden la salud, la familia, su pareja, el trabajo, la situación social que ocupaban, la situación económica, todo.

Las siguientes son frases que he escuchado y que me parecen muy tristes:

"Decíle a mi mujer que Fulano era inteligente, porque no lo puede creer...".

"¿En serio Fulana era hermosa?"...

La droga no es diversión, es autodestrucción. Es el más directo y penoso principio del fin.

Mi frase favorita es:

"Si te ofrecen droga, la respuesta es simple: NO GRACIAS".

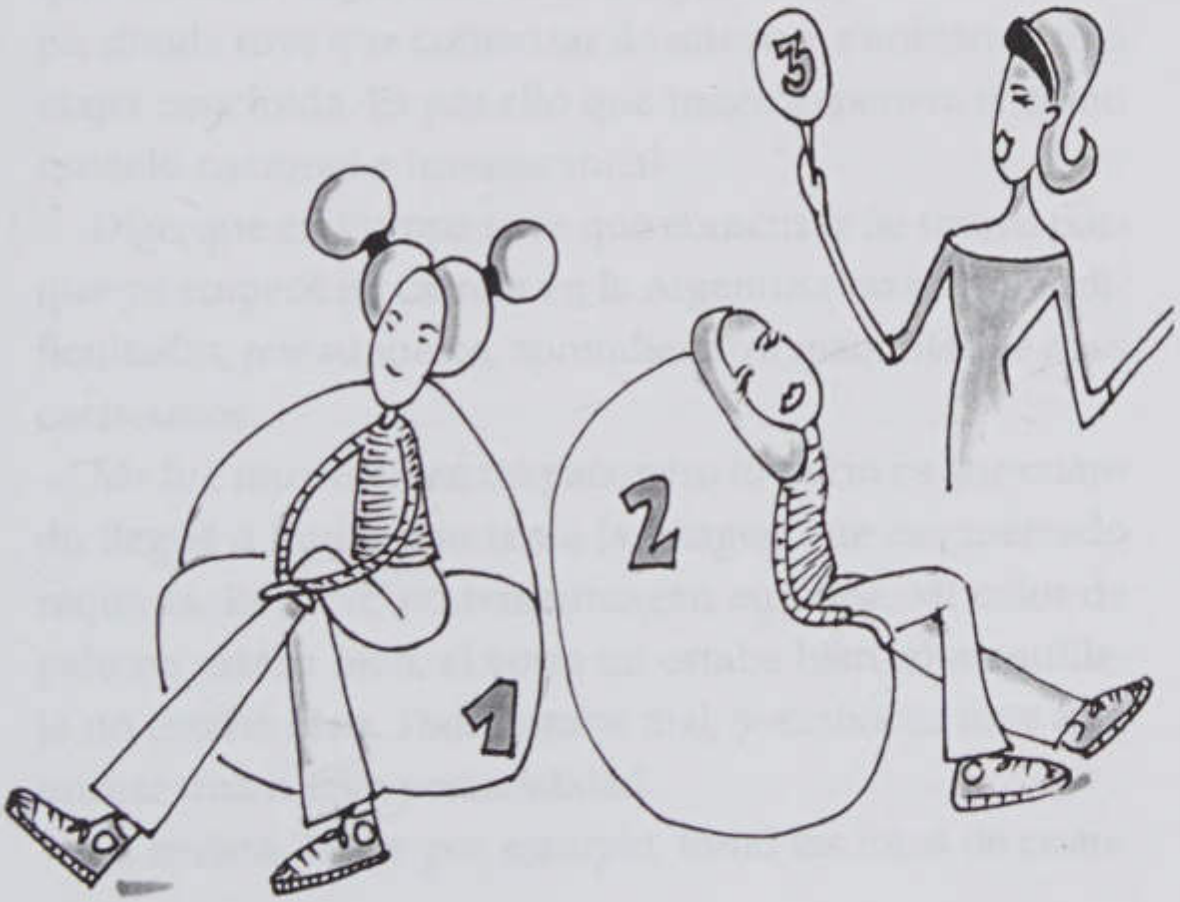
La curiosidad

Yo he sido alguien que durante toda su vida se preguntó cómo, por qué, para qué, dónde, cuándo, con quién... A mí no me basta decir: "Gris, porque sí". No, yo quiero saber, quiero saber todo. Mi vida, dónde estoy viviendo, por qué sufro, por qué me sacrifico, qué cosas disfruto, por

qué esto y por qué aquello. La verdad, me pasé la vida leyendo y descubriendo. La curiosidad es una motivación importantísima para conocerse a uno mismo y darse cuenta de lo que uno quiere y puede.

Parte IV

Estética e imagen



Mi experiencia

Dos carreras

Yo hice dos carreras de modelo: una en la Argentina, que fue una etapa comenzada y cerrada, y otra en Europa, donde tuve que comenzar de nuevo, y también es una etapa concluida. Es por ello que tengo experiencia como modelo nacional e internacional.

Digo que en Europa tuve que comenzar de nuevo porque yo empecé mi carrera en la Argentina sin mayores dificultades, por supuesto, aprendiendo a maquillarme a los cachetazos...

Me fue muy bien en mi país, pero lo cierto es que cuando llegué a Europa no tenía la imagen que ese mercado requería. Es decir, no tenía imagen europea. Mi color de pelo no estaba bien, el corte no estaba bien, el maquillaje no estaba bien. Todo estaba mal, y entonces tuve que buscar una nueva personalidad.

La revista *Gente*, por ejemplo, tomó las fotos de cuan-

do me fui y las fotos de cuando volví. Y era otro ser humano, nada que ver... Todo era distinto: el peinado, el maquillaje, la manera de vestirme y el cambio de la nariz.

Empecé a trabajar bien en Europa cuando cambié todas esas cosas. Sin embargo, antes de irme trabajaba como loca, tenía todas las campañas que se puedan imaginar: bebidas, autos, géneros, relojes, de todo.

En fin, mi imagen funcionó bárbaro en la Argentina desde los quince hasta los diecinueve años. Cuando llegué a Europa, esa imagen no me servía, y entonces tuve que empezar de nuevo renovando mi imagen de acuerdo al look europeo.

Como mi estilo, mis colores, eran compatibles con los de una dinamarquesa, una irlandesa o una sueca, tuve muy buena recepción. Pero eso no impidió que tuviera que actualizarme.

Esa actualización implicó, por ejemplo, tener que tirar toda mi ropa a la basura. Todo lo que yo me había comprado en la Argentina antes de viajar, al llegar allá lo tuve que tirar, literalmente. Me acuerdo de un impermeable colorado largo, que me encantaba. Allá tuve que darme cuenta de que era una porquería... ¡Colorado! ¡No tenía nada que ver! ¡Parecía disfrazada!

Entonces tuve que comprarme ropa acorde a la de una modelo. Para trabajar, las modelos en Europa usan generalmente ropa de jean, así que empecé a vestirme más de jean. También me adapté a ese estilo cuando comencé a tener un aspecto más bronceado, más saludable. En mi época de mayor éxito yo andaba con una bermudita des-

flecada de jean y un bleazer. O sea, un look muy informal. En realidad, tiene algo de formal y algo de informal. Es como si dijeras: yo soy tan linda que me pongo cualquier cosa y todo me queda bárbaro... Lo que se te ocurra. Eso es muy agradable.

Esos cambios que hice yo sola, porque de lo contrario no trabajaba, cuando una chica va a una escuela de modelos recibe ayuda específica para hacerlos. Por ejemplo, te dicen: "Por qué no vas a la peluquería y te hacés una iluminación", "Por qué no te cortás un poco las puntas", "Este corte te quedaría lindo", etcétera.

Algunos de mis logros

¿Contarles lo que hice? Más fácil sería contarles lo que no hice...

En la Argentina:

Comencé a trabajar a los quince años, mi primer campaña fue Quilmes, completita, con varios cortos comerciales, afiches, carteles gigantes, diarios y revistas. Después comencé a recorrer todo el país haciendo desfiles; no me quedó ni una provincia por conocer. Al año siguiente vendría Chevrolet Súper Sport, relojes Citizen... inolvidable porque me la cortó la censura. Como el reloj era sumergible, yo me tiraba a una pileta y salía por la escalerita mientras la cámara tomaba un primer plano del reloj. Claro, mis lolas quedaban como fondo de la imagen. La toma estaba hecha desde arriba, así que, cuando la vi por

primera vez, pensé: "¡Ups!... ¿Todo eso es mío?". Pero hubo quien pensó que mis lolas constituían una emoción desmesurada para los espectadores... Con aquel comercial, yo, que era doña complejo, perdí uno de los complejos que me causaban más trastorno: el de la flacura. Muchas veces, las modistas decían: "Pero esta chica es una falsa flaca...".

Hice comerciales de cigarrillos sin saber fumar. Me entrené la noche anterior, como en el caso de Chevrolet, aunque esta vez fue menos complicado (evidentemente, cuando se cuenta sólo con el tiempo de una noche, es más fácil aprender a fumar que aprender a manejar, sobre todo si no se tiene auto). Tal era y es mi rechazo por el cigarrillo, que no recuerdo la marca. Después agarré una racha de comerciales y, como mi lema siempre fue "todo suma", hice de todo. A los diecinueve años tenía la sensación de que no me quedaba nada por hacer, trabajaba para las revistas de moda, había participado en todos los desfiles de alta costura, había sido varias veces tapa de *Gente* y había hecho el primer poster desplegable, ese triple que tenían los adolescentes en sus cuartos. *Gente* fue la primera revista en hacerlo, los adolescentes estaban chochos, supe que muchos decoraron su cuarto con él (los más tímidos, su placard).

En Europa:

Mis primeras fotos fueron para un diario inglés, el *Daily News*. Luego hice una gira de desfiles por la Costa Azul para Louis Feraud. Y de ahí en adelante, imaginen diez años trabajando todos los días. Revistas en Francia... *Elle*, *Marie Claire*, *Vogue*... Trabajar para *Vogue* lo convierte a

uno en modelo top. Mi imagen estaba asociada a productos de lujo, hacía campañas para las revistas y las vidrieras de los grandes peleteros y tuve de clientes a todos los joyeros. Haciendo campañas mundiales para Patek Philippe (los relojes que usaban reyes, princesas y las grandes estrellas). La revista *L'Officiel*, con lo gorda que es, llegó a tenerme en casi todas sus páginas.

Otra campaña mundial que me gustó mucho hacer fue la del perfume Ô de Lancôme. Entre las cosas que más me gusta recordar, hice varios años seguidos la campaña mundial de Préférance de L'Oreal, reemplacé a Brigitte Bardot en la campaña de pantalones Karting, había unos secadores que traían una caja grandota con mis fotos, estuve más de diez años en la caja de un decolorante para el pelo Faire Blonde.

El barrio de Saint Germain, que está lleno de boutiques, estaba plagado de distintos posters con mi imagen. Como siempre, estaba muy presente en los desfiles de alta costura. En general trabajaba en fotografía, pero cuando los fotógrafos me reservaban para exteriores y las tomas se suspendían por mal tiempo, yo llamaba a las casas de moda que tenían desfiles todos los días y les preguntaba si querían que fuera a pasarles la colección. Como siempre me decían que sí, allá iba a meterme en la cocina de la alta costura más importante del mundo.

Es muy divertido ver cómo los equipos de estilistas (diseñadores de moda) preparan una colección. Todas las temporadas, Transworld, el servicio de moda que envía las fotos de las colecciones a los diarios y revistas de to-

do el mundo, me tenía reservada. Por eso solía estar en las páginas de moda de la revista *Hola*, y en Buenos Aires, quien recibía ese material era la revista de *Clarín*.

En Italia trabajaba mucho para todas las revistas y los catálogos. Era muy emocionante porque allí, el día que sale una revista como *Amica* o *Gioia* cubren el kiosco y yo muy a menudo estaba en las tapas.

Hice buena plata en Alemania, donde pagaban exactamente el doble por día de lo que ganábamos en París. ¡Ah, me olvidaba! También hacía la publicidad en *Vogue* y *L'Officiel* de las casas de alta costura de París.

Otra vez en la Argentina:

En Buenos Aires volví a hacer los desfiles de alta costura. Me divertía mucho hacer los desfiles de Roberto Giordano. Pero miren si los tiempos habrán cambiado, que en un desfile de Pinamar se me corrió un poco el escote y, cuando se me vio algo, Teté Coustarot, que estaba conduciendo, empezó a hacerme señas desesperada.

En la Argentina fui la primer famosa que hizo Caro Cuore, y les costó mucho convencerme puesto que no hacía ropa interior. Era con una maglietina y encima tenía puesta una camisa, así que más tapada no podía estar.

En los últimos años he sido la imagen de Silk Kaye. Si van a la perfumería verán cajitas que tienen mi cara, aunque también se pueden cruzar con las decenas de camionetas que tienen mis fotos...

Y por último, ¡me encantó estar casi dos meses en los luminosos de Roberto Giordano, ¡¡¡la foto estaba buenísima!!!

Como verán, esta carrera me ha dado infinitas satisfacciones.

Me encantaría seguir trabajando hasta los ochenta, casi seguro que voy a ser una linda abuelita. Y ¿saben qué? Cada día delante de una cámara o de un fotógrafo es para mí una alegría...

¿Está bien hacer desnudos?

Los tiempos cambiaron. Hoy en día, los grandes diseñadores de alta costura crean una moda de transparencias, trajes de baño que son una tirita, cosas por el estilo. Se ve a la mujer como se vería un objeto de arte, el cuerpo humano se toma como algo natural, completamente distinto al desnudo morboso. Hay fotos lindísimas, esto es indiscutible, por ejemplo, los semidesnudos de Kate Moss, Linda Evangelista o Giselle Bundchen, que a nadie le caen mal. Suponer que esas fotos son ofensivas es haberse quedado en el tiempo. El tema deja de ser sencillo cuando el tipo de desnudo que se plantea carece de buen gusto y lo estético se vuelve pornográfico. Eso sí, siempre se pagaron fortunas por las fotos de modelos sin ropa.

Yo he tenido propuestas de *Playboy* y *Lui* para las páginas centrales de la revista, y la oferta en estos casos era de muy buena plata. En *Lui* hacía notas de moda, por ejemplo bajando de un avión, vestida. Y conocía a las productoras porque trabajaba en otras revistas de la editorial. Personalmente decidí no aceptar porque pensé que podría

afectar mi imagen de marca. Convengamos que tampoco habría podido hacerlo, ya que simplemente me daría mucha vergüenza mostrarme desnuda. Hay chicas a quienes no les molesta, para quienes el cuerpo es algo natural y se sienten cómodas con o sin ropa. En ese caso, será una decisión personal. Pero nunca está de más observar las carreras de las modelos que optaron por hacer desnudos pornográficos. Yo me fijaba en eso. Cuando me ofrecieron un desnudo de esta clase, me dediqué a ver qué pasaba con una chica sueca que tenía una ascendente carrera de modelo, que se perfilaba muy bien. Hizo una nota para *Lui* y se le cortó la carrera. Claro que no a todas les pasa lo mismo. Carolina Peleritti hizo las páginas centrales de *Playboy* argentina y sin embargo su carrera en alta costura siguió perfectamente, no la afectó.

¿Y hacer ropa interior? La primera famosa en la Argentina que hizo una campaña de ropa interior fui yo, cuando hice Caro Cuore, creo que en 1984. Me pagaron muy buena plata y estaba retapada, hasta las orejas. Por eso acepté. Y senté un precedente, porque luego muchas famosas hicieron ropa interior.

Momentos sublimes en mi carrera

El primero fue el día que entré a la editorial Conde Nast para trabajar para *Vogue* francés. Éste es sin duda el sueño máximo de una modelo. Había otra modelo castaña,

Laureen Braco; el tiempo pasó y hoy en día es una importante actriz americana, pero en ese momento les aseguro que era una polvorita. Teníamos el peinador de Carita, el make up de Christian Dior, así que nos dejaron hechas unas diosas. La ropa era espléndida, recuerdo que eran tapados de visón blanco. Fueron varias páginas y en la mayoría estaba sola; una salió espectacular con un visón blanco largo hasta el piso. Creo que jamás olvidé a Laureen porque en las fotos en que estábamos juntas yo estaba muerta de risa y es que la muy atómica no paraba de pellizcarme la cola.

Otro momento muy especial fue haciendo la publicidad del perfume Ô de Lancôme. Yo espléndida, vestida, maquillada y peinada. Frente al Café de Flore, miles de personas se habían detenido a ver la producción que paralizaba esa zona de París. Cuando al pasar por el lugar un amigo vio el tumulto, se acercó para ver qué pasaba y me vino a saludar. Era Pelito Gálvez y me dijo: "Estrellita... tenías que ser vos...".

Mis primeros desfiles de alta costura en París también fueron espectaculares, con la colección de Louis Feroud, que había sido diseñada por Per Spook. Era estilo años 20, blazers al cuerpo con zorros al tono, vestidos de raso de seda ajustados al cuerpo, encajes riquísimos, ¡qué lujo! Hicimos una gira por la Costa Azul... un sueño. Ojalá que muchas de ustedes puedan cumplirlo, como lo hice yo.

Maquillaje

No siempre las modelos son lo que parecen ser, es más, muchas de ellas son un milagro de maquillaje y peinado.

Recuerdo una madrugada que partíamos a trabajar a las cinco. Nos habían citado en el famoso Café de Flore, en Saint Germain. Yo estaba muy entretenida mirando los personajes extraños que deambulaban por París a esa hora, cuando veo llegar a una de mis compañeras con quien yo había trabajado otras veces. Me llamó la atención que a esa hora estuviera totalmente maquillada. Entonces le dije:

–¿Qué hacés maquillada tan temprano, a qué hora te despertaste?

A lo que ella contestó:

–Es que si yo no me maquillo el cliente se asusta.

Con frecuencia algunos fotógrafos miran incrédulos el book de modelos que personalmente son un ratoncito, pero resultan tan fotogénicas que se convierten en un león.

Algo que es imposible de arreglar es la falta de descan-

so. El problema es que cuando sos modelo llueven las invitaciones para salidas nocturnas. ¿Cómo hacer? Personalmente, yo parecía la Cenicienta... Mis amigos y mi novio ya sabían que a las doce en punto, aunque recién hubiésemos terminado de cenar o estuviéramos en un boliche, les daba el besito de las buenas noches y me iba a dormir. Salía todos los días y cumplía con mi trabajo. Como quien dice... no me perdía nada.

¿Debe corregirse la imperfección?

Toda modelo debe conocer y saber utilizar distintos tipos de maquillaje, de acuerdo a la hora y al estilo de la ropa.

El maquillaje es importante y maravilloso, porque permite esconder los defectos y resaltar las virtudes. Se lo utiliza para tapar las ojeras, los granitos o el cansancio, también para achicar o agrandar los ojos, la boca o la nariz, o bien para elevar o descender ciertos rasgos. En fin, la variedad de ventajas que brinda el maquillaje es infinita.

Antiguamente, se tomaba un patrón de rasgos y se intentaba imitarlo. Esto se ve muy bien, por ejemplo, en Rita Hayworth. Entonces a las modelos o a las actrices se les cambiaban todos los rasgos de la cara. Tomando modelos de cualquier época de la ciudad de Hollywood es posible advertir que hay correcciones hechas, que con la base del maquillaje les cambiaron los ángulos.

Hoy en día, el maquillaje no cumple más aquella función, porque ahora se acepta la imperfección. ¿Qué quiere decir esto? Que el maquillador que trabaja, por ejemplo, sobre el rostro de Gisel Bunchen, que es la modelo brasilera de súper moda, la maquilla tal cual es. Actualmente ya no se corrige, no se usa más esa clase de maquillaje. Si la nariz es grande, se la deja tal cual. Se toma esto como un rasgo de fuerza, algo que le da carácter a su personalidad.

Hace poco salió una tapa con Valeria Mazza... ¡Le habían afeado tanto los rasgos! Hay caras que no necesitan correcciones. Si el maquillador corrige una cara de éstas, ¿qué queda? Queda equiparada con un modelo ideal, y sin embargo al verla uno siente que está como rara, o fea.

Actualmente yo creo que una mujer tiene que asumir sus defectos. Porque, además, lo que más se usa en esta época es esa imagen de mujer fresca, natural. Para hacer correcciones el maquillador tiene que poner colores más oscuros y jugar con los claros. Con estos últimos no hay problema, pero seguramente colocando colores oscuros se llega a una imagen antinatural. A mí no me gusta. Si bien soy capaz de hacer milagros con el maquillaje, prefiero asumir. Sólo concibo esos milagros a la hora de filmar o fotografiar, pero no para el día. Es verdad que con el maquillaje una puede ayudarse un poquito, pero siempre dentro de lo natural.

Siempre hacerse una base

Ésta es una regla fundamental válida para cualquier circunstancia. En Sommet trabaja una chica hermosa, pero no logro que se maquille para un casting. ¿Por qué? Porque no le gusta maquillarse. Y tiene la suerte de ir a un casting con la cara lavada... ¡y que la elijan! Claro que en el momento de su trabajo, para la producción, sí se maquilla.

En mi generación –especialmente yo– éramos muy profesionales. Jamás íbamos a un casting sin estar maquilladas. Aunque sea un maquillaje natural, porque la imagen que da una cara maquillada siempre es superior. Se quitan las ojeras, se realzan los ojos, que quedan más grandes e interesantes, etcétera.

La informalidad de las modelos más jovencitas se debe en parte a la moda de lo natural, pero también, por qué no decirlo, a que son más fiacas...

Los pasos de un buen maquillaje

1. Hidratar

Siempre es necesario preparar la piel antes de colocar el maquillaje. Se elige un gel no graso o una emulsión hidratante suave y se lo aplica con los dedos. Esto ayuda a conservar la humedad de la piel y permite que, al colocarla, la base se deslice fácilmente.

2. Corrector

Se aplica en los surcos oscuros debajo de los ojos, en la línea de expresión que va desde la nariz hasta la comisura de los labios y sobre cicatrices, manchas y granitos.

3. Base

Cubrir rostro y cuello dependiendo del escote. Aplicar con esponjita de silicona.

4. Polvo volátil

Se usa para quitar el brillo de la piel (en fotografía y al grabar, la piel tiene que estar constantemente opaca). De preferencia, elegir el color transparente mate, ya que el polvo toma el tono de la piel. De esta manera se podrá usar el mismo durante todo el año. También hay tonos tostados.

5. Rubor

Usar preferentemente tonos terracota, para dar un aspecto natural. (Es ideal el terracota para hombres, pues es el más natural de todos.)

Maquillaje para casting

Hacer una base muy prolija. Cubrir los párpados con una sombra color piel. Delinear ojos arriba y abajo con un lápiz marrón claro, para agrandarlos. Luego, con un pin-

cel viselado, fijar el lápiz (de lo contrario se corre) con una sombra marrón claro. Sombrear suavemente arriba de la línea de profundidad. Colocar rimel en las pestañas de arriba y de abajo.

En cuanto a las cejas: no pasarse de mambo con la depilación (pueden llegar a no crecer más y la moda puede cambiar). Se las puede acentuar con una sombra compacta del mismo color de las cejas.

Delinear los labios con un lápiz marrón claro y rellenar con el mismo lápiz, para que dure más. Colocar arriba un lápiz marrón rosado claro (parecido al tono de los labios) o brillo.

Maquillaje sofisticado para desfile

La base puede ser apenas un tono más claro, nunca más oscura porque podría quedar manchada. El rubor puede ser levemente más rosado. Para los ojos, utilizamos grises y negros o tonos tornasolados, dorados o plateados (sombras compactas). En el maquillaje de noche jugamos con tonos claros debajo de la línea de profundidad, por ejemplo: blanco tornasolado, plateado y dorado. Afuera: gris. Iluminamos debajo de las cejas con blanco opaco. Delineamos arriba con delineador líquido negro. Muchos prefieren el lápiz. En este caso, usamos primero el lápiz y luego lo fijamos con delineador compacto negro. En el párpado inferior, jamás aplicar delineadores líquidos;

siempre con lápiz. Luego trabajamos bien las pestañas colocando el rimel de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo. Esto hace aparecer las puntas más largas. Sobre los labios, para la noche se pueden utilizar los tonos ciruela, guinda y también rosados. En los desfiles, a veces se usan purpurinas en los párpados y en las mejillas.

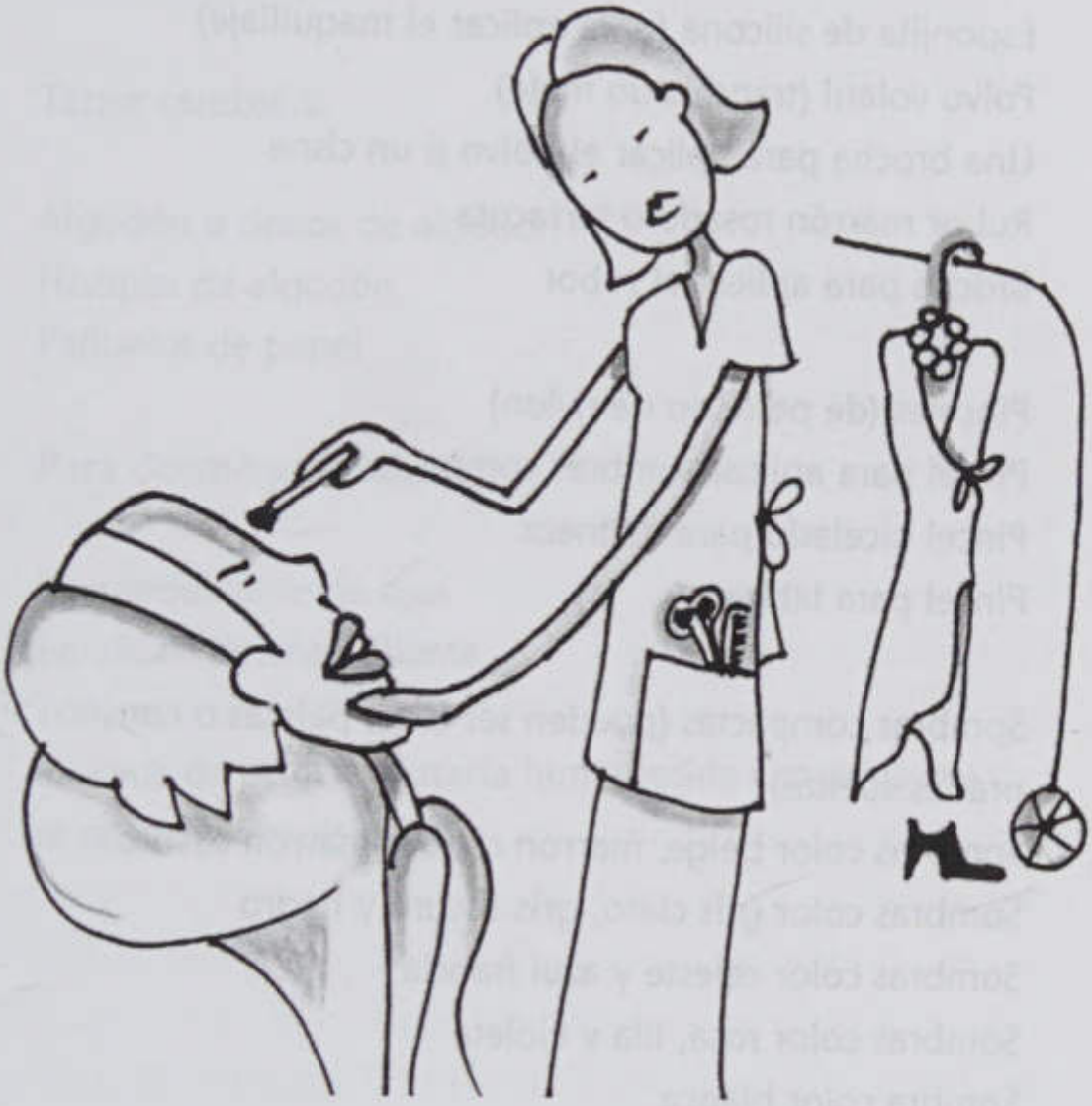
Maquillaje con color

Hoy en día se usan mucho los azules, los lilas, incluso los verdes (pero hay que saber usarlos, porque si no una queda hecha un papagayo). Siguiendo las técnicas del maquillaje de noche, aplicar sombras rosa con lila, azul con celeste, verde con marrón o azul con marrón.

Detalles para estar mejor

Algunas cosas son imprescindibles para estar mejor:

- Realizar periódicamente una máscara de belleza hidratante.
- Usar un colirio para no tener los ojos enrojecidos (hacer uso, pero no abuso).
- Las modelos llegamos a trabajar de cara lavada, por eso debemos elegir un buen par de anteojos, que nos queden realmente lindos.



Lista de elementos necesarios

Gel no graso o emulsión hidratante
Corrector (tapaojeras)
Base del tono de la piel
Esponjita de silicona (para aplicar el maquillaje)
Polvo volátil (translúcido mate)
Una brocha para aplicar el polvo o un cisne
Rubor marrón rosado o terracota
Brocha para aplicar el rubor

Pinceles (de pelo, no de nylon)
Pincel para aplicar sombras compactas
Pincel bicelado para delinear
Pincel para labios

Sombras compactas (pueden ser tríos, paletas o compradas sueltas)
Sombras color beige, marrón claro y marrón oscuro
Sombras color gris claro, gris oscuro y negro
Sombras color celeste y azul francia
Sombras color rosa, lila y violeta
Sombra color blanca

Rimel negro a prueba de agua
Cepillo para cejas
Gel fortalecedor de pestañas

Lápiz delineador de labios marrón rosado claro
Lápiz delineador de labios marrón ciruela oscuro
Lápiz de labios similar al color de labios
Lápiz de labios rosa claro
Lápiz de labios color ciruela
Brillo de labios

Tener también:

Algodón o discos de algodón
Hisopos de algodón
Pañuelos de papel

Para desmaquillarse:

Desmaquillante de ojos
Emulsión desmaquillante
Tónico
Esponja de celulosa (usarla humedecida con agua para retirar la emulsión)

La figura

Medidas

¿Por qué se les exige una medida a las modelos? Pura y exclusivamente porque tienen que entrar en la ropa. Las medidas ideales de una modelo son: 90-60-90 porque no se puede preparar ropa para cada talle. Aunque Eva Herzigova mide 1,80 m y sus medidas son 85-60-85, que eran mis medidas, salvo por la diferencia de altura...

Comparadas con otras épocas, las modelos de hoy son delgadísimas, es impresionante. Sin embargo, no siempre son tan delgaditas como parecen. Por ejemplo, Susana Giménez cuando era modelo era re flaquita. Ahora no, claro. ¿Por qué está excedida de peso? Porque produce desarreglos. No tiene estabilidad, se mata con regímenes y se tortura... Cito el caso porque me parece un ejemplo para darse cuenta de que eso es contraproducente.

Altura

¿Cuál es la altura ideal de una modelo?

En alta costura en la Argentina: de 1,70 a 1,80 m.

En alta costura en EE.UU. y Europa: de 1,75 a 1,85 m.

En prêt-á-porter la Argentina: de 1,65 a 1,82 m.

En prêt-á-porter en EE.UU. y Europa: de 1,72 a 1,85 m.

¿Trabajan las modelos bajitas?

Sí, por supuesto; en Europa las llamábamos cariñosamente "pequeño gran top". Son chicas con caras lindísimas, de una gran fotogenia y cuerpo armonioso. Lo que más hacen es publicidad, especialmente campañas gráficas, y en los desfiles se disimula su estatura agrupándolas con chicas de su misma altura.

A las que dicen: "Quiero ser modelo pero soy bajita", les recomiendo: primero, tenerse fe y sentirse seguras; muchas veces lo que cuenta es el encanto, la simpatía y el estilo personal.

Ropa imprescindible

Toda modelo debe contar con las siguientes prendas:

- 1 Jean para ir a trabajar (la idea es que lo puedas dejar en cualquier rincón mientras trabajás).
- 1 Remera con onda.
- 1 Mini negra (para ponerte en el momento del casting).

- 1 Remera negra o corset.
- 1 Par de zapatos o sandalias con tacos altos.
- 1 Abrigo en invierno (confortable para usar sobre la ropa mientras esperás entre toma y toma).
- 1 Vestido con breteles finitos.
- 1 Biquini.

Castings

Para cada campaña, las modelos tienen que hacer castings para los desfiles y castings de publicidad. En los primeros, el objetivo es demostrar que saben caminar. Si en los segundos demuestran tener esos gestos que pueden hacer especial la publicidad, las van a contratar.

¿Qué es un casting?

Un casting es, simplemente, una cita para una selección. En Europa y Estados Unidos los llaman *go and see.* ¿Cómo nos preparamos para el casting? Preguntamos de qué se trata y buscamos un look ganador. Por ejemplo, si van a seleccionar chicas para un desfile de peinados, obviamente nuestro pelo tiene que estar increíble; si se trata de un desfile de jeans, buscamos el que nos queda más lindo; si el desfile es de alta costura, una pollera que nos

quede espectacular y nuestros mejores tacos. Para el casting de publicidad siempre nos dicen qué tenemos que llevar; y para las campañas gráficas hay que interpretar el estilo del cliente.

A veces tenemos varios castings en el mismo día, entonces buscamos un look que nos guste y llevamos la mini y los tacos en un bolsito.

En el casting para desfile nos van a hacer caminar como si estuviéramos en una pasarela. Mientras caminamos, la persona que elige también toma en cuenta el book. No se intimiden y caminen como si acabaran de salir de la pantalla de Fashion Network.

Para fotografía miran sobre todo el book.

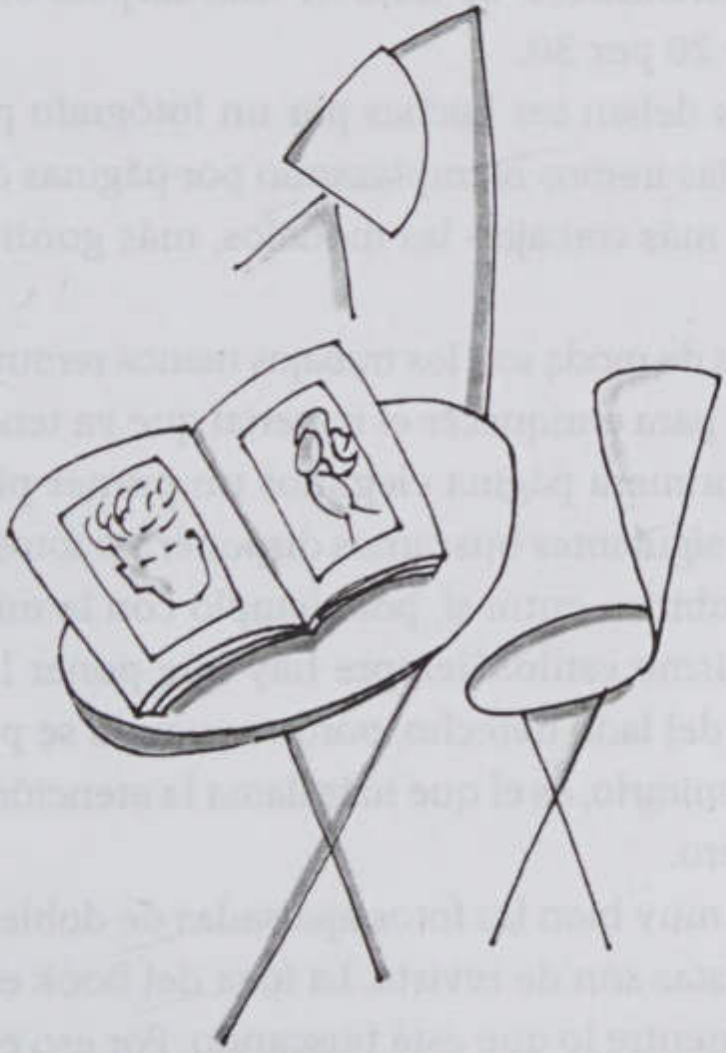
Y en el casting de publicidad nos van a filmar actuando algo similar al comercial que están por realizar. Lo más importante es tenerse fe, conectarse con la persona que selecciona, no esquivar su mirada, por el contrario, tratar de entablar una conversación. Antes de irnos nos despedimos amablemente sintiéndonos seguras de que nos van a elegir. La actitud es muy importante.

¿Sólo las diosas van a los castings?

Las productoras trabajan con las agencias de modelos pidiendo lo que necesitan. Por ejemplo: una abuela piola, un nieto rubio y una madre chapada a la antigua. O una deportista, una campesina y una directora de escuela. O un viejito, o una ama de casa de cuarenta años,

o un boxeador. Entonces las productoras solicitan dichos personajes en las agencias.

Esto es interesante porque desmitifica la creencia de que sólo las diosas son modelos. Existe una infinidad de gente, todo un espectro de personas que puede trabajar como modelo, no sólo la chica joven y linda o el chico perfecto. En definitiva, no siempre son modelos el príncipe y la princesa. La bruja, la secretaria, el calvo, la ama de casa, la gordita, también son modelos. Porque si bien en las agencias están los modelos fashion, que son los de desfi-



les, revistas, etcétera, también en las agencias de modelos hay actores.

Las agencias se dedican también a esta clase de modelaje, no tienen solamente chicas súper fashion, también hay actores, viejitas, nenes, bebés.

Cómo armamos nuestro book

Las agencias tienen sus books con el logo que las caracteriza. De todos modos, algunas chicas prefieren tener books personalizados. Se trata de una carpeta con folios en formato 20 por 30.

Las fotos deben ser hechas por un fotógrafo profesional. Luego las iremos reemplazando por páginas de revista. Cuanto más trabajan las modelos, más gordito es su book.

Las notas de moda son los trabajos menos remunerados, pero sirven para enriquecer el material que ya tenemos.

Para la primera página elegimos un primer plano. En las páginas siguientes buscamos disponer las fotos de modo que combinen entre sí, por ejemplo con la misma ropa o del mismo estilo. Siempre hay que poner las fotos más lindas del lado derecho, porque cuando se pasan las páginas, al mirarlo, es el que más llama la atención, el que se ve primero.

Quedan muy bien las fotos apaisadas de doble página, claro que éstas son de revista. La idea del book es que el cliente encuentre lo que está buscando. Por eso es buena

la variedad: fotos en ropa muy sport, fotos más formales, otras con look de ejecutiva, otra en traje de baño, lencería y, por supuesto, alguna con algo bien sofisticado.

En general, lo que los clientes buscan es: buena piel para cosméticos, buen pelo para champús y cosmética capilar, buenas piernas para medias y zapatos, buena figura para trajes de baño y lencería, etcétera.

Empiecen con las fotos más lindas, sigan con las más o menos y hacia el final vuelvan a poner fotos muy lindas. Las que no las favorecen regálenselas a la tía de Calamuchita que va a estar feliz de guardarlas entre sus tesoros más preciados.

La pasarela

Cada vez más, las modelos se diferencian entre sí por su estilo agresivo, dulce, exótico, ingenuo...

Es interesante comentar que en un desfile se eligen los distintos personajes. Rubias, castañas y morochas, cada una tiene su personalidad. Siempre se seleccionan algunas famosas para que el desfile sea un éxito y tenga convocatoria, y después el resto de las chicas, que se caracterizan por ser muy bonitas, llevar muy bien la ropa o por tener buena pasarela.

En definitiva, sobre una pasarela desfilan tanto modelos bonitas que no caminan mejor que el resto, como modelos que sin ser tan bellas tienen una pasarela superior.

No sirve ser autodidacta

La pasarela implica mucha dedicación, y forzosamente debe ser enseñada por un profesional. En esta tarea no

sirve ser autodidacta, porque en ese caso es muy difícil advertir cuándo algo está saliendo mal. Resulta entonces imprescindible la presencia de alguien que pueda marcar los defectos, corregirlos y ayudar a la modelo a caminar mejor, girar, mirar, moverse, ponerse un saco, quitárselo, pasar una novia, etcétera.

Estas cosas se aprenden en la escuela de modelos, completamente. Nada de lo que se ve en la pasarela es espontáneo, nadie nace sabiendo desfilar. Y hasta la naturalidad es el fruto de mucha práctica. A las chicas que hoy están en las pasarelas haciendo desfiles importantes, alguien les enseñó a caminar.

Es verdad que algunas modelos dan mucho trabajo, que requieren de mucha paciencia, aunque después, a la larga, cuando las ves en la pasarela dan muchas satisfacciones.

Antes de presentarse a la selección para un desfile, es imperioso aprender a caminar, de lo contrario no hay elección posible. Las productoras de moda que organizan los desfiles están muy bien entrenadas para evaluar cómo desfila una chica. Y si no hace una buena presentación, no la toman.

¿Qué es desfilar bien?

Un principio esencial es caminar con actualidad. Porque la manera de caminar cambia continuamente, y hay que estar muy bien informada.

Existen pequeños detalles que funcionan como prueba de esa actualización. Cada año puede variar la manera de caminar, y una buena modelo no puede desconocer esos cambios. Se modifica la manera de girar, de mirar, la actitud.

Si la modelo desfila en forma desactualizada, se nota enseguida. Hasta es posible ver a una chica desfilando y advertir que hizo un curso trucho, porque la persona que le enseñó ni siquiera se tomó el trabajo de mirar un video para ver cómo se desfila actualmente y por lo tanto le enseñó a caminar a la manera de María Castaña.

En este caso, intentar que la modelo desaprenda las cosas que malaprendió, por ejemplo, ensayando maneras de caminar que ya no se estilan hace veinte millones de años, es mucho más complejo que enseñarle de cero. Cuesta mucho más trabajo quitar a la modelo un vicio de movimiento o una antigüedad que enseñarle todo desde el principio.

Actualmente hay modelos que revolucionaron la manera de caminar. Por ejemplo, Shalom Harlow, que hacía los desfiles de Versace. Comenzó a caminar de un modo muy particular, tipo saltando. Al coreógrafo le gustó y en los siguientes desfiles de Versace caminaban todas así. Lo más increíble es que se puso de moda y hoy en día la mayoría camina de esa manera. Lograr esa actitud no es fácil, tener la postura correcta, mirar y pararse como lo hacen ahora requiere muchas correcciones.

En la adolescencia es común tener una mala postura. Me ha pasado que traumatólogos que vieron los resultados obtenidos por mis alumnas me enviaran a sus pacientes. En

esta etapa las correcciones previenen futuros males. Incluso he corregido la manera de caminar de chicas que tenían rengueras y malformaciones físicas. Cuando descubrieron el placer de caminar lograron disimular al máximo su defecto. Dentro de mis posibilidades, yo colaboré para que esas chicas, en lugar de rechazar el caminar, lo aceptaran y lo disfrutaran.

En todo lo que sea caminar y postura hay que aprender técnicas, y esas mismas técnicas se van modificando y actualizando.

ABC para caminar

Recordá que por más que te lo expliquen, es importante que sepan corregirte. En muchas escuelas de modelos enseñan pero no corrigen, y el resultado final es que las chicas no caminan bien.

1. Mantener la nuca estirada.
2. Tratar de estirar el abdomen sin colgarse ni para adelante ni para atrás.
3. Relajar los brazos y dejar que conserven su balanceo natural (queda muy feo no balancearlos).

En la punta de la pasarela se colocan cámaras para filmar. Es importante mirar al objetivo. Yo les digo a las chicas que apliquen los frenos y roben cámara. Tenés que te-

ner un suave juego de seducción con ella. Por favor, no saludar con la manito.

Giros

Hay muchas maneras de girar en la punta de la pasarela. La manera de hacerlo es lo que distingue a una modelo genia del común de las modelos. En nuestro país, una de las mejores fue Mariana Arias. También Carolina Peleritti se distingue por saber utilizar maravillosamente los giros.

Otra manera relativamente simple de girar (digo relativamente simple porque hay personas a quienes les cuesta muchísimo) es llegar a la punta, apoyarse en uno de los pies, de preferencia el izquierdo, y estirar lateralmente el derecho. Una vez apoyado el pie, giramos el talón hacia delante, y girando todo el cuerpo pisamos detrás del pie izquierdo. Sería imposible en este libro enseñarles la cantidad de giros completos o los tres cuartos de giro que existen, pero digamos que con estas dos explicaciones, si los practican pueden salir del paso si les surge la oportunidad de hacer un desfile.

Poses de salida a la pasarela

Las más utilizadas son:

1. Colocar un pie bien derechito en dirección a la punta de la pasarela. El otro, detrás, asoma a 45 grados.

2. Apoyarse en un pie y estirar lateralmente el otro. Estas mismas poses pueden hacerse de espaldas cuando el vestido tiene un detalle a mostrar atrás o una espalda desnuda.

En algunos desfiles colocan bastidores y las modelos hacen poses al salir o al volver colocando su cuerpo de perfil. En este caso queda lindo plegar una de las piernas.

Todas estas cosas tienen que ser marcadas por alguien que diga: levantá las lolas, levantá la nuca, mirá para adelante, no bajes la mirada al piso, no mires para arriba, no mires al costado...

En los desfiles se usa mirar siempre para adelante. Y como modelo hay que aprender a robar cámara. El objetivo es llegar a la punta de la pasarela y que la gente te vea. Por ejemplo, Gisel Bunchen tiene una relación impecable con la cámara, y una manera de caminar súper actual.

Hay cosas muy lindas ahora, sobre todo después de la incorporación de coreografía en los desfiles, que nació en los años 80. Se hacen cosas espectaculares, pasan de a cuatro, de a siete, en grupo. Hay mucho movimiento, mucho juego. Para mí ese cambio tan radical fue un shock, porque yo estaba acostumbrada a andar sola por la pasarela, y de repente tenía al lado a Liliana Casanova.

Producción de desfiles

Antes de cada desfile, todo es minuciosamente preparado por las productoras de moda. La ropa que va a pasar cada modelo está en un perchero con su nombre, debajo los zapatos correspondientes a cada equipo y acompañando cada percha aros, collares, cinturones, sombreros, etcétera.

Las productoras también organizan el orden de las pasadas y se ocupan de que la modelo esté lista cuando es su turno de salir a la pasarela.

Distintos tipos de desfile

Más allá de la actualización, el aprendizaje de la pasarela trabaja con las distintas maneras de caminar en función de los diferentes tipos de desfile.

Hay desfiles de marca. En alta costura, por ejemplo, los movimientos son más exigentes, porque hay que saber mover gasas, hacer giros de determinada manera, etcétera.

Hay diseñadores de alta costura que son muy locos, como John Galliano, que por ahí presenta un diseño estrambótico pero después vende un clásico, una simple pollerita. O Alexander Mc Queen, que es capaz de ponerle una jaula en la cabeza a las modelos.

Mayormente los ingleses están "del tomate" con lo que hacen, pero revolucionan los estilos. Son los que crean e imponen la moda.

Me mataba practicando hasta que lo sacaba

Yo tuve la suerte de que mi hermano mayor tuviera una novia modelo. Ella me enseñó a caminar cuando yo tenía siete años. Hice un desfile para televisión, ése fue mi primer trabajo. Con lo que ella me enseñó me defendí como para pasar ropa de adolescente, al principio de mi carrera. Pero luego perfeccioné mi manera de caminar detrás de las de alta costura. Ellas iban adelante de mí y yo las iba siguiendo como los esquiadores, observando sus movimientos e imitando lo que hacían. Entonces me mataba practicando hasta que lo sacaba.

Pero cuando fui modelo no caminaba tan bien como camino hoy en día, porque me he pasado años buscando la perfección. Son técnicas que hay que aprender. Cuando en un desfile hay veinte modelos en la pasarela, la proporción de ex alumnas mías es siete de veinte o tres de diez.

La mirada del público

La pasarela es una de las más grandes satisfacciones de una modelo, ya que ves al público sentadito delante de vos. A mí me ha pasado llegar de Europa y, después de un desfile, encontrarme con una señora que me diga: "Estoy exhausta, acabo de hacer 150 kilómetros para venir a ver-

te". La pasarela causa admiración, y eso es muy agradable. Por otro lado, se expresa mucho el cariño; en los desfiles hay un contacto directo con el público que difícilmente la modelo tenga en otras actividades. Cuando salís la gente te aplaude a rabiar.

En el interior del país es una experiencia muy fuerte, porque se trata de un público que tiene menos acceso a esta clase de eventos y entonces demuestra mucho agradecimiento y cariño. En algunas oportunidades he salido caminando por la pasarela y he visto a la gente ponerse de pie para aplaudir. Quizá te conocen de toda una vida, quizá te siguieron durante toda tu carrera. En el interior esto es mucho más frecuente, allí la gente conoce vida y obra de las modelos más famosas.

En estas oportunidades la emoción es tan intensa que después no puedo hablar. Que miles de personas te estén aplaudiendo es una vivencia más que conmovedora.

Yo tengo la suerte de tener siempre algún desfile. Por ejemplo, para su colección del año 2000 –donde todas las modelos se morían por estar– Jorge Ibáñez dijo: "No, yo voy a poner a algunas mujeres espléndidas", y entre otras me puso a mí. Entonces, retomar una pasarela hace que te sigas sintiendo bien, segura, actual. Particularmente en mi caso estar actualizada es una necesidad, por mis alumnas.

Además, cuando yo desfilo camino como las mejores. Hay modelos a quienes la pasarela las dejó y quedan con resentimiento. Yo me subo a la pasarela bastante... Me subo todo lo que puedo... Soy alguien que amó su carrera y la sigue amando.

Hay modelos que siempre odiaron la carrera, que detestaban ser modelos. Esto se les nota en la cara, que parece mostrar que hay pocas cosas en la vida que no les causen asco.

Las modelos y la televisión
Frente a las cámaras

En TV la modelo puede ser conductora, actriz o periodista, y el éxito o el fracaso depende de estar preparada o no.

En primer lugar, porque te agarra una taquicardia terrible; pensás que te vas a infartar, que te vas a morir o que no vas a poder seguir hablando. Si no te preparaste ahí, es un shock y pasás un papelón.

Hay que saber sobrellevar esa situación, hay que saber respirar, hay que tomarse su tiempo.

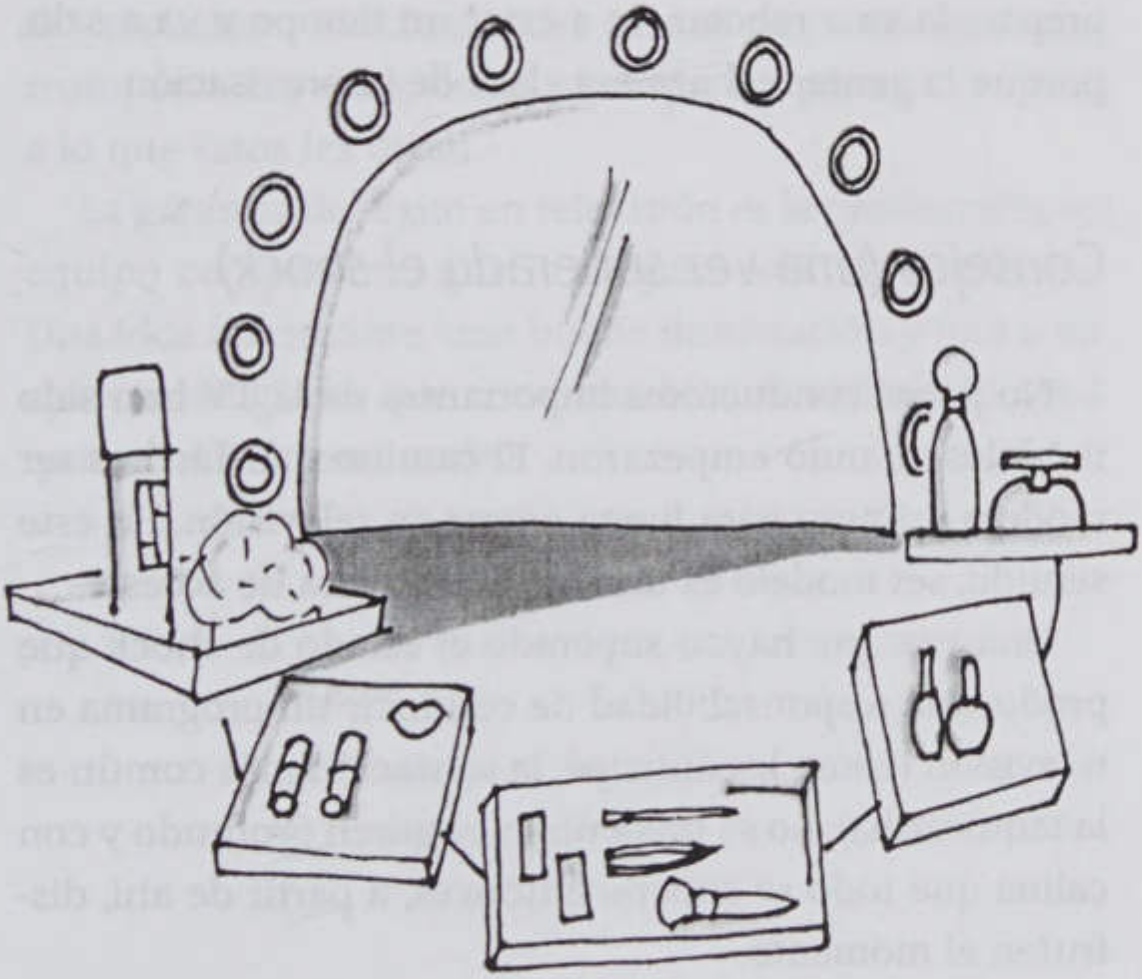
Estar preparada

Muchas modelos se quedaron en la televisión, entre ellas Araceli González haciendo novelas; Florencia Raggi o Susana Giménez conduciendo. Hay modelos que se compran su propio espacio en cable y producen sus

propios programas, aunque la mayoría son bastante pobres y monótonos, por no decir que son programas espantosos.

A mi entender, las modelos ingresan a la TV en busca de una vocación más fuerte, un ingreso más importante, también buscando más fama. Porque sin duda se adquiere mucha más fama trabajando en televisión que desfilando. El alcance de la televisión es incomparable, es mucho más grande que el de cualquier revista, incluso mayor que el del cine.

Hablar de modelos y televisión en la Argentina sin mencionar el caso de Susana Giménez sería una extra-



vagancia. Ella tiene un poder de convocatoria y un carisma impresionantes. Pero convengamos en que es divina, en que es amorosa ella, y en que eso no se compra. Yo creo que éste es un muy buen ejemplo de la importancia que tiene en la belleza de una modelo su personalidad. Aunque, además de tener muy buena onda, Susana es muy linda. Otras modelos son feas pero tienen una personalidad fuerte que las hace atractivas. En una modelo tiene mucha influencia lo que su personalidad refleja, lo que la persona irradia. La gente nunca deja de percibir eso.

En suma, si una modelo tiene ganas de tener continuidad en la vida como conductora o como actriz, si no está preparada va a rebotar, va a estar un tiempo y va a salir, porque la gente rechaza esa clase de improvisación.

Consejos (una vez superado el shock)

No pocas conductoras importantes de la TV han sido modelos cuando empezaron. El camino más fácil es ser modelo primero para luego entrar en televisión. En este sentido, ser modelo es una buena escalera de acceso.

Una vez que hayan superado el estado de shock que produce la responsabilidad de conducir un programa en televisión (como les anticipé, la sensación más común es la taquicardia), no se preocupen, respiren profundo y con calma que todo se supera. Entonces, a partir de ahí, disfruten el momento.

Nunca desperdicien una buena oportunidad saboteándose, pensando que no van a poder. Prográmense mentalmente, pensando "soy una genia, me va a salir todo bien, tengo una memoria de oro y me voy a acordar de todo".

Respiren llevando el aire a la pancita, modulen para que se entienda lo que dicen. Traten de que el cuerpo se vea relajado (cuidado con los nervios, procuren no sacudir la cabeza, los pies o cualquier otra parte del cuerpo, tampoco se balanceen).

Si entrevistan a alguien, lo mejor es saber escuchar. Esto puede darles pie para otras preguntas. Traten de saber e informarse lo mejor posible sobre el personaje. Tengan una idea de aquello que van a preguntar, pero sobre todo, escuchen. Muchas veces vemos personas que interrumpen a sus entrevistados porque no prestan atención a lo que éstos les dicen.

La garantía del éxito en televisión es la producción, un equipo competente, que lo prepara todo de antemano. Una idea interesante, una buena iluminación y uno o varios camarógrafos que conozcan bien su trabajo. El ideal: que reine la buena onda.

FOTOGRAFÍA

Algunos consejos

- Cuando vamos a hacer fotos de trajes de baño o lencería, no usar ropa apretada que deje marcas. Elegir ropa suelta.
- Evitar las marcas en el bronceado, por ejemplo, corriendo los breteles o usando biquinis sin breteles.
- Llevar medias sin demarcación y sin puntera, las piernas quedan más lindas.
- Limpiarse los zapatos antes de pisar el infinito (fondo de papel).
- Tener a mano el polvo y la brocha, la piel no debe brillar.
- No broncearse demasiado, una piel muy oscura no fotografía bien.
- Evitar que el peinado tenga pelitos erizados.

Las fotos pueden ser:

- De primerísimo plano
- De primer plano
- De medio cuerpo
- De cuerpo entero

- De frente
- De tres cuartos de perfil
- De perfil
- De espalda

Las órdenes más comunes que da un fotógrafo son:

- Mirar a cámara
- Bajar el mentón
- Entreabrir los labios
- Sonreír

Sugerencias:

- Tener en cuenta que hoy en día las fotos son sumamente naturales, no se usan las fotos muy posadas.
- Buscar que la mirada siempre tenga fuerza. La expresión tiene mucho que ver con el clima de la foto.

Algunos datos

Fotografía en exteriores

Depende del buen tiempo. Las fotos deben tomarse cuando la luz del sol es suave o a la sombra.

Fotografía en interiores

Dependemos de la luz del flash. Los fotógrafos se toman su tiempo para regular la luz, y la miden con un fotómetro.

Fotografía en movimiento

El fotógrafo hace las tomas mientras caminamos, corremos, saltamos, etcétera.

Un secreto

Cuando una foto muestra a una modelo luciendo una polera ajustada en el cuello, o a una diosa con un vestido que le cae espectacular... ¿qué piensan que tiene detrás? ¡Un broche! Sí, esos que se ponen en la soga. Nada más práctico para resolver un problema de talle al momento de trabajar en gráfica.

A los fotógrafos les encanta llenar de broches a las modelos. ¡Si me abrán puesto broches de ropa en la espalda!

IMPRESCINDIBLE: EL BOLSO PARA TRABAJAR

El bolso de una modelo debe contar con los siguientes implementos:

Peinado

Un peine o cepillo y, según el tipo de pelo de la modelo, habrá que contemplar la posibilidad de llevar una tijera caliente, o una planchita, incluso un secador (a mí me ha pasado de comenzar una nota lacia y terminarla ondulada. Por supuesto, siempre hay que llegar con el pelo bien. A la hora de trabajar, aunque haya peinadores, el pelo siempre tiene que estar muy limpio, lavado de esa mañana, no de la noche anterior, porque durante la noche se transpira y el pelo ya no queda igual). También deberá incorporarse accesorios: hebillitas, gel, etcétera.

Maquillaje

El bolso debe incluir un set de maquillaje completo. Muchas veces las chicas dicen: No, en tal revista siempre hay maquilladores. Entonces no llevan nada. Y si ese día el maquillador no pudo ir, tienen que estar buscando entre las productoras quién tiene a lo mejor un rubor, la otra que le dé un lápiz de labio...

No. La modelo profesional, aunque sepa que hay maquilladores, lleva su set de maquillaje a cualquiera de los trabajos en que se presenta.

Zapatos

Un par de zapatos nunca está de más. Cuando se trata de una nota, publicidad o desfile para la colección de invierno, se debe llevar un par de zapatos clásicos; y si es para la colección de verano, un par de sandalias.

Una docena de alfileres de gancho

Ser profesional quiere decir "sacar las papas del fuego". Por ejemplo, saber que las productoras de moda se ponen mal cuando hay problemas. Si al llegar al sitio donde se va a armar una nota para una revista, la modelo advierte que la ropa le queda grande, la producto-

ra no tiene por qué enterarse. Para ello, toda modelo debería llevar siempre consigo una docena de alfileres de gancho para resolver rápidamente este problema. Por supuesto, si te fotografían de frente, ajustás la ropa de atrás; si la fotografía te toma de costado, la sujetás desde el otro costado, etcétera (hay que tener un poquito de cabeza).

También puede ocurrir que la ropa te parezca fea, o que tiene una mala caída. Entonces, con los mismos alfileres hasta le podés dar una forma copada...

Medias

A cualquier lugar donde vaya a trabajar, la modelo debe llevar siempre en su cartera unas medias de repuesto por si no hay o por si se rompen.

Detalles

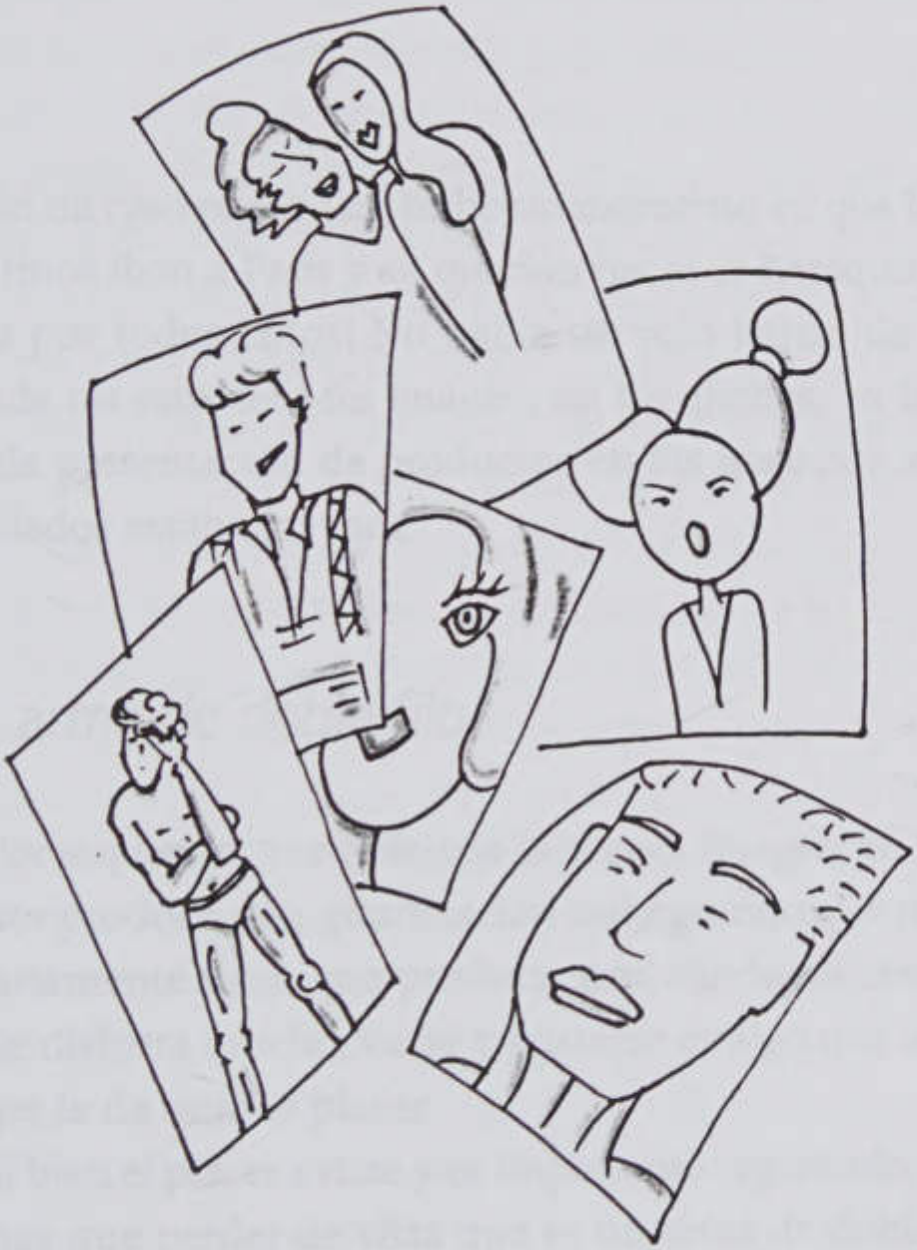
Una maquinita de afeitar nunca está de más, por las dudas. Lo mismo ocurre con la pinza de depilar. Éstas son cositas que mejor tenerlas que no tenerlas, aunque no les des un uso seguro. Además, no pesan nada...

Desodorante

El desodorante puede ser el de preferencia, pero sin perfume para que no impregne la ropa. Y fundamentalmente... ¡usarlo! Porque hay chicas que dicen: "Yo no transpiro...", y es mentira. Al hacer una nota de modas en pleno verano para la colección de invierno, ¿quién no transpira?

Parte V

Filosofía de una modelo



Cómo generar continuidad

En mi caso particular, hubo un momento en que los argentinos iban a París y se querían hacer el haraquiri, ¡estaba por todos lados! No había un solo barrio de París donde no estuviera mi imagen; en los afiches, en las cajas de presentación de productos en los negocios, en todos lados estaba mi cara.

Un arma de doble filo

Por supuesto, ver reflejada la propia imagen en todas partes produce una gratificación muy grande que no necesariamente tiene que producir una conducta arrogante. Se disfruta mucho, verse y gustarse es algo que a toda mujer le da mucho placer.

Si bien el placer existe y es importante registrarlo, nunca hay que perder de vista que es un arma de doble filo.

Para la modelo, estar demasiado expuesta es siempre peligroso no sólo porque pueda "marearse", sino porque la gente puede cansarse de su imagen. Claro que te causa placer, pero cuando te empezás a ver en todas partes, además de regocijarte, si sos inteligente tenés que ser capaz de pensar: "Pucha... estoy demasiado acá...", y ver de qué manera equilibrar esa exposición de tu imagen.

Por ejemplo, cuando yo advertía que se me había ido la mano en Francia, me iba a trabajar un poco a Italia. Nunca debe obviarse esta clase de cosas; porque ser modelo es un trabajo, aunque haya cuestiones de afecto, admiración, estima, orgullo... Hay que saber deslindar.

Cuando una modelo satura mucho con su imagen, llega un momento en que la gente no la quiere ver más. Araceli González nunca tuvo una carrera saturante, por ejemplo. Las que tuvieron una carrera de modelo saturante en la Argentina fueron: Valeria Mazza y Carolina Peleritti. Con Carolina llegó un momento en que la gente sintió: ¡No la quiero ver más! Porque estaba hasta en la sopa.

Uno podría preguntarse: ¿Quién es responsable de advertir que está sucediendo esto? ¿La modelo o su representante?

En este sentido hay que tener bien claro que lo único que tu representante quiere es ganar dinero. Y no lo digo en sentido peyorativo, es parte del trabajo. La modelo no puede delegar toda la responsabilidad de su carrera en nadie, ni siquiera en él. Porque está trabajando, y la única que puede tener la inteligencia para decir: yo quiero que mi carrera dure, es la modelo misma.

Claro que parte de las decisiones se delegan, pero más bien se trata de pedir asesoramiento. En el timón de la carrera siempre tiene que estar una.

Muchas modelos cometen el error de dejar que todas las decisiones las tomen otros. Y entonces hicieron todo lo que surgió, saturaron todo lo que pudieron, y finalmente eso puede terminar en una carrera corta.

Otra cosa que sucede con la imagen de una modelo es que llega a lugares donde ella nunca llegó. Por ejemplo, yo hice una campaña de Black & White para Japón y nunca la vi. (Una vez hice una foto para una tapa en Italia con un gato de angora blanco y ni siquiera me quedó, encima el gato me arañó...)

La saturación suele darse cuando a una modelo le ofrecen trabajar también en otro ámbito, por ejemplo en televisión o en teatro. Y ahí triunfa siempre la que está preparada.

¿Qué quiere decir prepararse? Insisto: trabajar con el cuerpo para estar suelta, prepararse psicológicamente para sentirse segura, y si está en sus posibilidades, hacer algo de canto y baile.

Esto es lo que hacen los americanos, por eso les va bien. Cuando en EE.UU. una modelo quiere ser actriz, estudia. Yo, trabajando allá como modelo, tuve compañeritas que después se convirtieron en actrices, pero no cualquier actriz, sino que trabajaron en papeles súper protagónicos: Laureen Braco y Julie Aghertie. Ésas eran las adolescentes que estaban conmigo en París.

Yo cuando era chiquita bailaba, y eso me dio una gra-

cia distinta para posar. El bailar te da otra noción de la música, y eso permite que la modelo en los desfiles se luzca más. Dejarse llevar por la música habiendo entrenado el oído no es lo mismo que dejarse llevar sin ninguna clase de entrenamiento. Y cada aspecto va haciendo que la modelo sea más completa.

En resumen, ¿qué es lo fundamental para generar continuidad en la carrera de modelo? ¿Cuáles son las opciones?

Una, la actuación. Puede hacer conducción de televisión, periodismo, actuar en novelas o cine (para lo cual es imprescindible hacer cursos de actuación, ir a una fonoaudióloga, etcétera), o hacer conducción de eventos. Por ejemplo, yo soy la co-conductora con Giordano de los desfiles de él en el interior del país. Y para esto también hay que prepararse, porque si no la voz no te da, y además te podés morir del susto... De repente estás solita hablando y tenés entre tres mil y siete mil personas escuchándote. Estudiar actuación, trabajar con el cuerpo y la voz, le permite a la modelo no quedarse paralizada en una situación así. Y en última instancia, el hecho de prepararse tiene que ver con querer crecer.

Hay modelos que no se les ocurre seguir preparándose en todos estos aspectos. Yo creo que es muy importante continuar buscando e investigando la propia personalidad. Ser modelo no debería ser nunca una excusa para no hacer otras cosas. Por eso es bueno contar aquí que, pese a ganar mucho dinero y seguir trabajando en lo suyo, muchas chicas siguen estudiando. Las llamás para ha-

cer algo y te dicen: "Dame tiempo hasta diciembre, en diciembre soy toda tuya, pero ahora tengo que dar los parciales". Quizás haya gente que no lo sepa, pero la mayoría de las modelos estudian. Diciembre es un mes difícil para conseguir una modelo... ¡están todas rindiendo!

TENER ÁNGEL, ENCANTO, CARISMA

Habitualmente, la gente cree que para ser modelo es indispensable ser perfecta, linda o, al menos, reunir cierta armonía de rasgos, peso, altura... Y no necesariamente es así. También se supone que la mujer debe ser sumamente delgada, pero hay modelos que han trabajado muy bien estando gorditas (yo misma he trabajado estando excedida de peso).

Es verdad que en algunos casos se pierde trabajo por este motivo, pero siempre hay mucho que hacer.

Tocada por una varita...

Para ser modelo no es imprescindible ser perfecta, bella, alta y delgada. Todos esos atributos pierden sentido si una modelo no es portadora de una fuerte personalidad, si no posee fuerza y seguridad en sí misma. La actitud de

una modelo puede hacer creer que está tocada por una varita mágica, pero ¿es realmente así?

Yo creo que la magia es siempre de ella.

Se dice que una chica está tocada por una varita mágica cuando, lugar donde se presenta, lugar donde la eligen. Pero atención, la modelo que resulta elegida, resulta elegida porque cumple. Esa chica que eligen en todos lados... no deja de ir a todos lados.

Cuando no quieren presentarse

Hay modelos que se sienten inseguras y pierden el trabajo. Por ejemplo, la llaman de la agencia porque hay una publicidad en México. El cachet es muy bueno. Y a veces hay que insistir para que vayan porque ¡son capaces de no ir! ¿Por qué? Es un tema de autoestima.

Supongamos que el trabajo es en bikini. Aunque tenga un cuerpo impresionante, la modelo piensa que no está en condiciones de ponerse una bikini. Yo creo que muchas veces se trata de deformaciones psicológicas, porque sienten una desproporción entre la figura que tienen y cómo deberían ser. Es muy común que tengan un cuerpo perfecto y piensen que están gordas. Y son capaces de perder un trabajo por pensar que no están bien. Lo más gracioso es que, a lo mejor, la figura que esa chica tiene es precisamente lo que quiere el mexicano.

La adicción a las cirugías

Esto también ocurre con las chicas que se hacen cirugías. Parece una adicción, algo enfermizo. Hoy en día, en muchas agencias de la Argentina las modelos empiezan poniéndose colágeno en la boca, después se operan las lolas, y así siguiendo, hasta que quedan deformadas y pierden su propia belleza. Eran lindísimas, y una vez que se deformaron pareciera que no pueden parar.

Yo recomendaría no operarse, a menos que sea realmente necesario, lo cual es muy difícil que ocurra.

En mi caso particular, para empezar a trabajar en Europa tuve que mejorar mi nariz. Pero le rogué al cirujano que no me la cambiara, que simplemente la hiciera fotogénica. Y el ídolo me hizo la nariz tal cual era pero fotogénica, es decir, un poco más finita. Esto es hacer justo lo que vos necesitás, por ejemplo en mi caso, tener cien por ciento de fotogenia en Europa, hacer esa pequeña transformación que me abrió las puertas de ese mercado.

Actualmente las chicas hacen cosas que no son necesarias. Si tenés una boca muy finita y te ponés un poquito de colágeno, debería quedar bien. Pero si te entusiasmás, quedás hecha un pato. Y lo mismo con las lolas. Hay chicas que eran bellísimas y después se van perdiendo, se hacen cualquier color de pelo. Hay muchos casos de modelos que están haciendo desfiles en este momento, que eran lindísimas y que ya no están tan lindas. Es más, cuando vos ves una de estas chicas en el mercado nacional y

tratás de imaginártela en el mercado internacional (nosotros tenemos intercambios con agencias de todo el mundo), te das cuenta de que su imagen es tan artificial que ya no "pega". Por ejemplo, en este momento el éxito máximo son las brasileras. Están en más cantidad, son las que tienen los cuerpos más perfectos... pero tienen una cosa más importante aún: caras frescas, saludables, y luz natural.

Seguramente habrá más chances para ella si tiene ángel, carisma, encanto personal, pero una chica insegura y sin personalidad, que no se valora a sí misma ni disfruta de su trabajo, jamás podrá conseguir esa magia.

El factor azar

Es la suerte de estar en el lugar indicado a la hora indicada. Por ejemplo, si tenés aspecto de princesa caer justo a una agencia cuando están buscando a una princesa. Pero la personalidad no está desligada del trabajo. La audacia, la firmeza, la seguridad, son elementos determinantes para inclinar la balanza de quien está eligiendo.

"No hay que perderse"

Como consecuencia de figurar en las revistas, en la calle, en los medios, existe el riesgo de que la modelo se sobrevalore y, como suelo decir yo, "se maree". Por supues-

to, adoptar o no esta clase de actitudes depende de las características personales, la vanidad, el orgullo, la debilidad. Ante esta situación, mi frase preferida es:

"No hay que perderse".

Porque en esta carrera lo importante no es sólo comenzar, sino tener continuidad.

¿Por qué unas tienen carreras cortas y otras tienen carreras largas?

Fundamentalmente, porque "se marean". Esto quiere decir que se ponen imposibles, sienten que por haber hecho publicidad o haber aparecido en varias revistas, tienen ciertos privilegios. ¿Cuáles son los privilegios que quiere una modelo en ese momento? Quiere ganar más plata, quiere que le den un trato especial, por ejemplo, no hacer la fila en los castings.

No todas las productoras aceptan que una modelo llegue y no haga la fila, por más que sea Valeria Mazza. Si la modelo es humilde, no va a haber ningún problema. Pero si todas las chicas que están esperando ven que otra modelo entra, entonces se van a enojar, van a decir: "Nosotras hace una hora que estamos esperando"... Esto pone mal a todo el mundo, y genera problemas a la hora de trabajar.

Otra de las actitudes típicas es que empiezan a fallar: no van a las pruebas de ropa, no quieren hacer los ensayos. Como no les dan lo que piden, se ponen de mal hu-

mor. En fin, exigen demasiado y, en consecuencia, después es probable que nadie quiera trabajar con ellas.

Las modelos tienen carreras cortas porque cambian ellas, y probablemente luego busquen otra cosa. Ellas dejan la carrera y la carrera las deja a ellas. En pocas palabras, se agrandan. Y cuando una modelo se agranda, difícilmente vuelva a trabajar.

Una cosa muy importante a la hora de ser modelo: no sólo hay que ganar al cliente, también hay que conservarlo. Por ejemplo, una vez que te eligieron para hacer la campaña de una marca de moda como Kosiuko, y vos sos la modelo de esa marca, si vos vas y exigís esto y aquello y lo otro, y cuando ya está aprobada la campaña decís: "Bueno, yo ahora quiero ganar el doble", es probable que ésa sea la última campaña que hagas, porque no te toman para la siguiente. Y eso es una tontería. Porque si tenés una buena relación con el cliente, no sólo hacés la campaña de esa temporada, sino la del año siguiente y la del otro también.

En suma, a veces falta inteligencia. Falta pensar en perspectiva y decir: "Yo quiero que esta carrera me dure", en vez de pensar: "Quiero ganar el máximo ya".

Yo tuve una carrera muy larga, trabajé diez años en Europa en la agencia más grande del mundo. Y en esto tuvo una gran influencia mi carácter, que es muy bueno.

Trabajé mucho tiempo, y después, como me gusta la pasarela, como me encantan los desfiles, siempre quedé dentro del medio. Actualmente hago conducción de des-

files, tengo agencia y escuela de modelos. Es decir, no me fui, me quedé porque me gusta.

No necesariamente una modelo deja su carrera en función de la edad; se puede ser modelo hasta los noventa años. En Sommet hay una señora que tiene ochenta años y trabaja muy bien; la llamás y te dice: "¡Ay, no, justo ahora estoy haciendo una publicidad!". En fin, ¡está ocupada!, trabaja muy seguido, es un bombón.

Pero si te ponés imposible, dejás de trabajar, aunque tengas "un dos adelante".

Hay una frase que ilustra muy bien esta situación: "Es el principio del fin". Esto sucede cuando las modelos dejan de hacer todo lo que hicieron para llegar a donde están. No quieren asistir a una prueba, se niegan a ir a un ensayo, tienen actitudes demasiado exigentes con todo el mundo, y por consiguiente van dejando de trabajar.

Es importante tener en cuenta que quien contrata modelos intenta trabajar con aquellas que no le traigan problemas, y en este sentido se inclinará seguramente por aquella que disfruta haciendo lo que hace. Por eso, a la hora de una selección, la actitud que muestre la modelo es importantísima.

Buena onda

Pase lo que pase...

El lema sería: "Pase lo que pase... buena onda". Esto implica ser capaz de entender por qué pasan las cosas y colaborar para que el trabajo salga.

La buena onda nace de una actitud positiva en la vida. Ya desde la mañana disfrutar con cada pequeña cosa, el agua de la ducha, el rico sabor del dentífrico. En el aquí y ahora, el lugar donde estoy, dar pasos dejando que la vida nos sorprenda. Siempre digo: cuidado, somos nosotros mismos quienes podemos incorporar en nuestra vida cosas que en realidad en vez de hacernos bien nos hacen mal. ¿Qué quiero decir con esto? Cuidado con las elecciones que hacemos entre todo lo que nos rodea. Como dice aquel viejo dicho del Talmud: "Si yo no pienso en mí, quién lo hará".

Mi casa es mi refugio. Aunque el lugar donde vivamos sea temporario, no dejemos de decorarlo con cosas

que nos gustan, con nuestras fotos y objetos. Personalizar nuestro lugar de descanso ayuda a tener buena onda. Personalmente, siempre me gustó sentir que mi casa tiene vida. Cuando trabajaba en Europa, viajaba con mi pequeña mascota, un Yorkshire llamado Chuity. Muchas modelos tienen mascotas y viajan con ellas.

Estos perritos pesan menos de tres kilos, lo que les permite viajar en cabina durante los vuelos, donde se despiertan con el cariño de sus compañeritos... (eso sí, hay que educarlos bien para que no hagan pichí en interiores).

Más adelante, cuando las modelos tienen sus hijos los llevan con ellas. Más de una vez hemos dado algún biberón mientras la mamá estaba posando. Esto también es tener buena onda.

Pero lo más importante es sonreír, pase lo que pase, sonreír. La alegría es algo interno. Si uno sonríe con ganas, la felicidad no está lejos.

Por la mañana llegamos a trabajar a lugares donde a veces no conocemos a nadie. Tener buena onda en esta ocasión implica no entrar en pánico, sentir placer en conocer nuevas personas, dialogar como si las conociéramos de toda la vida, disfrutar con su compañía. Así, muchas veces, el trabajo se transforma en una relación de amistad.

La importancia del carácter

Un secreto para triunfar es el temperamento. Por ejemplo, cuando una modelo va a ver a un cliente para un cas-

ting y se queda muy chiquitita detrás de su book, ya está mostrando una imagen desfavorable. Puede tener buenas fotos, abrir el book y definirse por una imagen gráfica buenísima; pero si no se comunica, si no habla, no consigue el trabajo.

Mi caso es totalmente al revés, yo siempre fui extrovertida, a pesar de que era tímida. Como quería trabajar de modelo, me propuse superar mi timidez y comunicarme.

En Francia, por ejemplo, aunque al principio no manejaba el idioma (al menos no como había manejado el italiano en Italia), igual lograba hablar y comunicarme con ellos, intentaba encontrar al ser humano que había en esa persona que tenía enfrente, a entablar una comunicación.

Sólo cuando establecés una comunicación (con un fotógrafo, con un productor, con el cliente que fuere) la otra persona empieza a valorarte. Si nunca te comunicás con la gente, vas a ser una más. Si tenés buen diálogo, el trabajo es absolutamente más productivo. Yo recuerdo charlas inetresantísimas durante la hora del almuerzo, en las entrevistas... Y esa comunicación te da un plus de imagen fundamental para conseguir trabajo, porque al mostrarte y comunicarte el otro puede apreciarte y descubrir que le gusta trabajar con vos.

Fundamentalmente, una modelo tiene que ser un ser humano. Yo conozco modelos nada lindas, pero muy simpáticas, que consiguen el trabajo. ¿Por qué? Porque los profesionales que las contratan sienten que les gusta trabajar con ellas, porque pasan un momento agradable, porque no sienten que están con una especie de ente... que

viene... (como si se tratara de una planta)... se pone la planta para que la fotografíen y se va la planta... ¡Horrible!

Una de las cosas para tener éxito, no sólo como modelo sino en la vida, es tratar de no ser simplemente una imagen. Aquí entra en juego la importancia de tener ángel, encanto, carisma. Y buena onda, además.

Es la única manera de lograrlo.

Una puerta a otras profesiones

Hay muchas chicas que hacen el curso de modelo para producir en ellas cambios vinculados con la belleza, el cuidado, la imagen. Asisten al curso para aprender a caminar, a peinarse, a maquillarse, pero en verdad no les gustaría trabajar de modelos.

En Sommet nunca establecimos requisitos para estudiar modelaje, porque yo sé que a las chicas les hace muy bien estudiar y aprender todas estas cosas. Después se sienten más lindas y eso las hace sentir más seguras. Para muchas es importante aprender a cuidarse, más allá de ejercer como modelo en el futuro, porque todo lo que aprenden pueden aplicarlo en su vida diaria y en otros trabajos.

¿Qué pasa con las que no son modelos?

Yo tengo infinidad de ex alumnas que son modelos. ¿Qué pasa con las que no son modelos? Muchas trabajan en agencias de publicidad, hacen producción de desfiles, son diseñadoras de moda, trabajan en turismo, son azafatas. Es decir, muchas quedan ligadas a aquellos lugares de trabajo donde la imagen es importante.

Por otro lado, tenemos muchas ex alumnas de la escuela que son profesionales: abogadas, contadoras, que se fueron muy contentas porque para ellas era muy importante la imagen. Las que más nos agradecen son las que lograron a lo mejor un lugar de encuentro con la relajación y la meditación, porque después de eso dieron con la paz espiritual.

Para la chica que no llega a ser modelo, ya sea porque prefiere otra actividad, porque no tiene carisma o, sencillamente, porque no tuvo suerte, la escuela de modelos le permite desarrollar una imagen que en definitiva le será útil para tener infinitas posibilidades de trabajo.

Porque el mundo de las modelos es muy vasto, y entonces es posible dejar los desfiles o las campañas y dedicarse a ser productora de moda, organizar desfiles, trabajar en una agencia de modelos o de publicidad, podrá ser actriz de teatro o de cine, podrá dedicarse a la televisión, ya sea en actuación, conducción o en el área de producción. Muchas dejan de ser modelos profesionales y se dedican a otra cosa, por ejemplo Susana Giménez, quien pa-

só al teatro haciendo *Las mariposas son libres* y después comenzó a hacer televisión. En definitiva, se fue, dejó de ser modelo. Desde luego, tomar esta decisión depende en gran parte de cuánto te guste lo que hacés.

En fin, hacer un curso de modelo abre un panorama amplísimo a cualquier adolescente que aún no sabe muy bien qué es lo que quiere hacer.

Hay una edad límite

Yo creo que modelo se puede ser toda la vida, al menos en publicidad, ya que ésta es testimonial. El tema de la pasarela es más delicado. Mientras los comentarios sean: qué ídola, qué divina, qué diosa... bárbaro. Ahora, cuando la gente empieza a decir: "no, está un poquito vieja", la verdad, mejor dedicarse a otra cosa... que puede ser aprovechar la experiencia y quedarse dentro del medio, que tiene infinitas oportunidades.

VIVIR CON LA FAMA

Por más características interesantes que posea una modelo, es decir, un cuerpo espectacular, un cutis cuidado y terso, un pelo brillante y suave, una gracia al caminar que la diferencia de muchas otras mujeres, etcétera, una modelo debería siempre poder olvidarse de sí misma.

¡Caramba... soy yo!

En efecto, hay dos clases de modelos: las que pueden olvidarse de que son ese personaje público y famoso, y las que no dejan de verse así nunca. Las primeras, podemos vivir desde otros aspectos de la vida, más allá de nuestra profesión. Las segundas, no se pierden un minuto de saber que son ese personaje, y entonces siempre están pensando que son espléndidas, divinas y demás.

En verdad, muchas veces es bueno olvidarse de una

como la mujer radiante, hermosa y espectacular de las fotos.

Por ejemplo, yo a veces me olvido totalmente de que soy "ésa", yo quiero vivir mi vida. No se puede vivir para el afuera. Y hasta tal punto me olvido, que a veces me encuentro conmigo, me miro y me digo: "¡Ah, caramba... soy yo!".

En el fondo, vivir como un ser normal, como una mujer más, es una manera de aferrarme a la realidad. Incluso, cuando aparece alguien y me recuerda que soy la modelo famosa, a veces soy capaz de no reconocerme, al menos no enseguida, porque prefiero olvidarme y vivir normalmente. De lo contrario tendría que estar pensando todo el tiempo que como Raquel Satragno puedo hacer esto, no puedo hacer lo otro, etcétera, etcétera.

Tener dos caras es una experiencia de vida muy fuerte. El contacto con los demás, la admiración que la gente demuestra, el hecho de salir a la calle y que toda la gente te mire y sepa quién sos, es una experiencia demasiado intensa... Y hay que tener una conducta en este sentido.

Prensa y privacidad

Siempre hay gente que sabe quién sos, estés donde estés; y esto se potencia cuanto más te alejás geográficamente. En el interior del país, por ejemplo, me conocen mucho más que en Buenos Aires. Y lo divertido no es só-

lo que te conozcan, sino cómo te conocen, cómo la gente sigue tu historia. Sos como un teleteatro más... La gente comienza a vivir tu vida. Vas a un pueblito de Salta y ves que siguen los episodios de tu vida como si fuera la vida de Lady Di. Saben qué te pasó, sufren por vos, cada vez que tenés un asunto fuerte lo perciben, se ponen contentos cuando a vos te va bien. Y esto pasa tanto con hombres como con mujeres. En Buenos Aires también, no hay un taximetrero que no sepa quién soy. Siguen tu vida al detalle, saben todo, es asombroso... Subís al taxi y te dicen: ¡Dejálo a Fulano!

Claro que no estoy diciendo ninguna novedad, todos sabemos cosas de la vida de los famosos; sin embargo, cuando se vive desde este lado, es decir, cuando el famoso es uno, nunca deja de ser sorprendente.

Hay modelos que se quejan de esta situación, pero yo me siento muy cómoda con toda la gente. Tal vez porque me tratan con mucho cariño y porque siempre me consideraron un personaje carismático. Yo me siento muy querida. ¡No quiero imaginar lo que debe ser la fama si no te quieren o si les caés mal! Porque la gente siempre es honesta. Afortunadamente, a mí jamás me hicieron sentir mal ni me rechazaron, siempre me sentí reconocida.

En una oportunidad, conversando sobre la fama, una periodista me preguntó si había ido a comer con Mirtha muchas veces. Parece que sus almuerzos son un indicador del estado de fama en la Argentina, ¿no? Y lo cierto es que he ido seis o siete veces. Con Mirtha pasa algo muy gracioso, porque es indiscreta; ella quiere saber con

quién salís, si estás enamorada... Va directo al grano, no anda con vueltas. Y digo que es gracioso porque en general son temas que se evitan, que forman parte de la vida privada, y toda modelo profesional intenta separar esos dos aspectos.

Yo creo que es necesario saber separar, porque el manoseo de los medios con tu vida privada es siempre peligroso. Hay muchos famosos que se prestan a esos tironeos de la prensa; yo nunca fui objeto de comentarios de ese calibre. Y estoy convencida de que depende de uno, absolutamente. Hablando con toda honestidad, debo confesar que siempre escondo mi vida privada. Aunque hay cosas que no he escondido porque no tenía nada de malo contarlas, por ejemplo, cuando me casé con el papá de mi hijo. Si es una relación importante, a veces salís con tu pareja y lo mostrás. Pero en general, cuando sos como yo, que decidiste vivir sola, procurás que las cosas de tu vida privada no trasciendan. Incluso por los hijos, hay que dar una buena imagen por ellos. Es mucha la responsabilidad, y los famosos a veces no miden el daño que pueden hacer a sus hijos.

En fin, los medios cumplen una función importante de comunicación y difusión, pero no hay que darle más funciones que las que ya tienen.

Hay famosas que no soportan bajar la atención de los medios, por ejemplo: si durante una semana los medios no las mencionan, sienten que las olvidaron. Eso tiene que ver con la inseguridad personal. La verdad es que yo no necesito que los medios estén constantemente hablando

de mí. Puedo pasar tranquilamente a un segundo plano. Es más, me gusta hacerlo. A veces tengo que ocupar el lugar del fotógrafo, o estar maquillando, y verdaderamente lo disfruto. Pasar detrás no es un fracaso.

Y siguen las sorpresas

Hace catorce años que formo modelos, soy una artesana en fabricar modelos, es decir, pasé detrás. Mi imagen, a lo mejor, a otra le impediría hacer este paso. Me acuerdo que una vez un productor me dijo: "¿Qué hacés, Raquel? ¡Estás avivando giles!" Porque en realidad lo que hago es poner más gente en el mercado, abrirle la puerta y darle lugar a las nuevas generaciones.

Darle paso al que viene es una función importante para los que tenemos experiencia. Porque cuando una generación no hace este trabajo, después no tiene reemplazo, y lo que muere es la profesión, la calidad de la tarea creativa y profesional.

Por otro lado, la gente que no forma a las nuevas camadas, cuando les falta trabajo no lo consiguen. En cambio, cuando uno forma gente joven, sigue teniendo trabajo por mucho tiempo, nunca se le corta.

Existe otra cuestión importante en cuanto a lo personal: el hecho de formar a otros te permite imponer tu estilo, tus ideas. Yo he tenido alumnas como Fausta Fabris, que es rarísima, colorada y rara como pocas. Mis modelos no tienen cirugía, se las puede observar de punta a punta

y no encontrarles una. Y hay agencias que tienen las modelos todas llenas de cirugías. ¿Quién las impulsa? Los representantes. Las convierten en algo artificial y terminan siendo todas iguales.

Generar un espacio es algo interesante, y dirigirlo o gerenciarlo, más interesante aún. No siempre una tiene el privilegio de estar adelante, en el palco. Y el alcance que tenga el trabajo de una modelo que se desplaza a un segundo plano depende de su talento.

Aunque yo siempre he trabajado y sigo trabajando mucho, la última temporada hice dos desfiles, y a lo mejor mañana me voy a Chile a hacer unos comerciales. Me encanta seguir teniendo trabajo. Por ahí me llama una productora y me dice: "Bueno, tengo tal producto, el cachet es tanto…". Y yo le pregunto: "¿Quién es la modelo?" Y me dice: "Vos". Me parece genial, porque yo me olvidé de mí, y de repente me pasa esto, la carrera me da estas sorpresas.

Que alguien se acuerde de vos y te llame para hacer algo para lo que no pensabas que podían convocarte es muy agradable.

Hace poco mi hijo cumplió veinte años, y yo le llevé un regalo que compré con la plata que gané en un desfile, ¿no es espectacular?

Agradecimientos

Quiero agradecer a algunas personas.

A Daniel Cecchini, que tuvo la idea de este libro, cumpliendo así mi sueño casi inalcanzable de hacerlo.

A Karina Bonifatti, con quien compartimos el placer de la escritura...

A Pinky, mi hermana, y en algún lugar del cielo o del universo, a Noemí, mi otra hermana, a quienes, como ya les conté, les debo mi carrera.

Esta edición se terminó de imprimir en
Industria Gráfica Argentina
Gral. Fructuoso Rivera 1066, Capital Federal
en el mes de abril de 2001.

OTROS TÍTULOS EN ESTE GRUPO EDITORIAL

Mariela Govea

EL LIBRO DE LAS NOVIAS

Lin Wong

TÉCNICAS SENCILLAS DE AUTOMASAJES

Rose Albright

LA MAGIA DE LOS COLORES

Lucy Anderson

ASTROLOGÍA DEL AMOR

FOTO DE CUBIERTA: RAQUEL SATRAGNO

Pleno de entretenidas anécdotas de la profesión, este libro es la primera guía práctica del modelaje. Dirigida tanto a las jóvenes aspirantes como a sus padres, la obra describe con lujo de detalles el ambiente de la moda, al tiempo que señala sus peligros y ofrece los consejos necesarios para evitarlos. A lo largo de estas páginas se presenta una radiografía del mundo de las agencias, los desfiles y la publicidad, y se explican todos los aspectos inherentes al ejercicio de esta carrera.

Raquel Satragno, una de las modelos *top* más prestigiosas de la Argentina, con una amplia trayectoria formando profesionales del medio, se propone conducir a chicas y mujeres de todas las edades, aunque no aspiren a modelar, por los secretos de la alimentación *fashion*, el cuidado del cabello y las mil y una maneras de tener buena onda.

Desde cómo maquillarse para un *casting* o cómo armar el *book*, hasta los riesgos de trabajar en la televisión, las ventajas de la prensa o los problemas de un novio celoso, la autora no escatima información ni opinión, y se luce al narrar con gracia los traspiés de sus primeros trabajos o enseñando a las adolescentes a sentirse seguras de sí mismas y a manejarse en los encantadores laberintos de la profesión más deseada y admirada por personas de ambos sexos de todo el planeta.

Planeta

ISBN 950-49-0779-2

9 789504 907794